امراض کا علاج

پھلوں اور سبزیوں سے

﴿مرتب﴾

مفتی ساجد محمود

مدرس جامعہ حفصہ؛ اسلام آباد

﴿زیر سرپرستی﴾

حضرت مولانا **محمد عبدالعزیز** غازی

خطیب لال مسجد اسلام آباد

ناشر؛ ادارہ احیاء علوم القرآن والسنۃ لال مسجد و جامعہ حفصہ اسلام آباد

نام کتاب		امراض کا علاج پھلوں اور سبزیوں سے
طباعت اول		جون 2014ء
تعداد		1000
صفحات		144
قیمت		

شعبہ نشر و اشاعت

ادارہ احیاء علوم القرآن والسنۃ لال مسجد و جامعہ حفصہؓ اسلام آباد

﴿ملنے کا پتہ﴾

☆ مکتبہ علامہ عبدالرشید غازی شہیدؒ جامعہ سیدہ حفصہؓ

☆ مکتبہ فریدیہ ای سیون اسلام آباد

☆ مکتبہ حسان غازی شہیدؒ لال مسجد اسلام آباد

☆ مکتبہ عائشہؓ جامعہ سیدہ حفصہؓ (مستورات کے لیے) G/7-2 اسلام آباد

☆ مکتبہ ابو اسامہ غازی جامعہ عبداللہ بن غازی روجہان

نفاذ شریعت پرنٹنگ پریس، جامعہ سیدہ حفصہؓ اسلام آباد

﴿استدعا﴾

اللہ تعالی کے فضل و کرم سے انسانی طاقت اور بساط کے مطابق تصحیح پوری احتیاط سے کی گئی ہے۔ بشری تقاضے سے اگر کوئی غلطی رہ گئی ہو تو مطلع فرما کر شکریہ کا موقع عنایت کریں۔

☆ جزاک اللہ ☆

نمبر شمار	فہرست	صفحہ نمبر
1	پیش لفظ	14
2	انتساب	16
1	﴿سر کی بیماریاں﴾	17
1	دماغی کمزوری	17
2	نیند کا نہ آنا	19
3	مرگی اور مرگی کا دورہ	19
4	لقوہ	20
5	رعشہ (کپکپی)	20
6	چکر آنا	20
7	وہم	21
8	سر درد	21
9	فالج	22
10	یادداشت کا کمزور ہونا	22
11	بیہوشی	23
12	سر بھاری رہنا	23
13	آدھا سیسی کا درد	23
2	﴿آنکھ کی بیماریاں﴾	23
1	رتوندھی	23
2	خشک آشوب چشم	24
3	ضعف بصر	24
4	آنکھیں دکھنا	25
5	آنکھ کی پھنسی	25

6	امراض چشم	25
7	دھندلا یا کم دکھائی دینا	26
3	**کان کی بیماریاں**	**26**
1	کان بہنا	26
2	کان درد	26
3	کان میں آوازیں آنا	27
4	بہرا پن	27
4	**ناک کی بیماریاں**	**28**
1	نکسیر پھوٹنا	28
2	زکام	29
3	چھینکیں آنا	30
5	**منہ اور زبان کی بیماریاں**	**30**
1	بدذائقی	30
2	مسوڑھے پھولنا اور منہ میں چھالے ہونا	30
3	منہ سے بو آنا	31
4	منہ آنا	31
6	**دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں**	**32**
1	دانت ہلنا	32
2	پائیوریا	32
3	دانت درد	33
4	دانت نکلنا	34
5	گلے میں خراش اور ٹانسلز	34

6	دانتوں کی خرابی	35
7	گلا خراب	35
8	آواز صاف نہ نکلنا	35
9	دانتوں اور مسوڑھوں کی خرابی	35
10	گلے میں درد	36
11	مسوڑھوں کی سوجن اور درد	36
12	دانتوں میں کیڑا لگنا	36
13	دانت دیر سے نکلنا	37
14	مسوڑھے سوج جانا اور منہ سے بدبو آنا	37
15	آواز بیٹھ جانا	37
7	**پھیپھڑے اور سینے کے امراض**	**37**
1	خشک کھانسی	37
2	کھانسی	38
3	کھانسی زکام	41
4	دمہ	41
5	سینے میں جلن	43
6	نمونیا	43
7	پسلیوں میں درد	43
8	بلغم کا ہونا	44
9	سینے میں درد	44
10	کالی کھانسی	44
8	**دل کے امراض**	**44**
1	دل کی دھڑکن اور گھبراہٹ	44

2	دل کی کمزوری	45
3	دل کا مرض	47
4	دل کی جلن	47
5	دل کی دھڑکن کا بڑھنا	48
6	دل کا دورہ	48
9	**معدے کی بیماریاں**	**48**
1	تشنگی اور پیاس	48
2	بھوک کی کمی	50
3	ہچکی آنا	52
4	بدہضمی اور بھوک نہ لگنا	53
5	پیٹ میں درد	55
6	قے	57
7	متلی	58
8	پیٹ میں گیس	58
9	معدے کی سوزش	59
10	کلیجے میں جلن اور کھٹی ڈکاریں	59
11	پیٹ میں اپھارہ	60
12	خون کی قے	61
10	**جگر کی بیماریاں**	**61**
1	یرقان اور امراض جگر	61
2	تلی کا بڑھ جانا	64
3	جگر کی سوزش	65
4	ضعف جگر	65

5	جگر کی سوجن	65
6	جگر اور تلی کا بڑھ جانا	66
7	جگر اور تلی کی خرابی	66
11	**﴿آنتوں اور مقعد کی بیماریاں﴾**	**67**
1	قبض	67
2	دست آنا	70
3	خونی پیچش	72
4	آنت میں زخم	72
5	بواسیر	72
6	خونی بواسیر	74
7	بھکندر	76
8	بڑی آنت کی سوجن	76
9	بادی بواسیر	76
10	ہیضہ	77
11	آنتوں میں ہک ورم	78
12	**﴿گردے اور مثانے کی بیماریاں﴾**	**78**
1	پتھری	78
2	پیشاب میں تلچھٹ	80
3	گردے کا درد	80
4	سوجن	81
5	ذیابیطس	81
6	گردے میں سوجن	82
7	پیشاب میں تکلیف اور جلن	82

8	سوزاک	83
9	گردے کے امراض	83
10	کثرت بول	84
11	پیشاب میں دقت اور رکاوٹ	84
12	بچوں کا بستر میں پیشاب کرنا	85
13	بزرگوں کو بار بار پیشاب کی حاجت	86
14	گردے کی پتھری	86
13	**﴿جوڑوں کی بیماریاں﴾**	**86**
1	پیٹھ درد	86
2	کمر کا درد	86
3	جوڑوں کا درد	87
4	ریاح کا درد اور جوڑوں کا درد	87
5	گھٹیا یا جوڑوں کا درد	87
14	**﴿جلد کی بیماریاں﴾**	**87**
1	جل جانا	87
2	خارش	88
3	جسم کے داغ اور چہرے کی چھائیاں	89
4	پھوڑے پھنسیاں	90
5	پھوڑے پھنسیوں کی سوزش	92
6	مہاسے اور چھائیاں	92
7	مسے اور گوکھرو	93
8	بدصورت چہرہ	94
9	چوٹ لگنے یا رگڑ کھانے پر	95

10	جلد کا سوکھا پن اور جھریاں	95
11	سوجن گانٹھ	95
12	جلد پر دراڑیں پڑنا	97
15	**﴿بالوں کی بیماریاں﴾**	**97**
1	بال جھڑنا	97
2	گنجا پن	98
3	بال چھوٹے ہونا	98
16	**﴿بخار وغیرہ﴾**	**98**
1	بخار	98
2	ملیریا	101
3	تب دق	101
4	ٹائیفائیڈ	103
17	**﴿متفرق امراض﴾**	**103**
1	مٹی کھانا	103
2	بچھو کا کاٹنا	103
3	خون کی کمی یا انیمیا	103
4	نشہ ہو جانا	105
5	جلن	106
6	سوزش	107
7	ڈپتھیریا	107
8	بلڈ پریشر ہائی ہونا	107
9	بلڈ پریشر لو ہونا	108
10	زخم	108

11	اعصابی درد	110
12	گل گنڈ	110
13	جوئیں اور لیکھیں	111
14	گرمی	111
15	کیلشیم کی کمی سے لاحق ہونے والے امراض	112
16	سوجن ہونا	112
17	گہا نجنی	114
18	دبلا پن	114
19	موٹاپا	114
20	گیسٹرک السر	114
21	سستی	115
22	روسی	115
23	گھٹے	115
24	شہد کی مکھی، برر، تتیا اور بچھو وغیرہ کا کاٹنا	115
25	پانی کی کمی	116
26	بچے کا دودھ الٹنا	117
27	جلندھر	117
28	گھٹیا	117
29	پتی اچھلنا	118
30	چوٹ لگنا	118
31	گانٹھیں پڑ جانا	119
32	آگ سے جل جانا	119
33	سفید داغ	119

34	ہاتھ پیروں میں پسینہ آنا	120
35	ہاتھ پیروں میں جلن	120
36	جسم میں درد	120
37	ریاح کا درد	120
38	پٹھوں میں درد	120
39	ہڈیوں کی کڑکن	121
40	انگلیوں کی سوجن	121
41	انگل بھیڑا	121
42	پیٹ میں السر	121
43	کولائی ٹس	122
44	درد	122
45	خون جمنا	122
46	بدبودار زخم	122
47	بوائیاں	122
48	زہر آلود کیڑے کا کاٹنا	123
49	سانپ کا کاٹنا	123
50	سانپ سے حفاظت	123
51	زہریلی چیز کھانے پر	124
52	کتے کا کاٹنا	124
53	اپینڈی سائٹس	124
54	کوڑھ	124
55	ناخن کا گرنا	124
56	گم چوٹ یا موچ آجانا	125

57	کینسر	125
58	ٹی بی	125
59	کمزوری	126
60	ہڈی ٹوٹنا	126
61	ناسور	126
62	گوشت کی کمی	126
63	ڈگمگانا	127
64	پرمیہہ	127
18	**﴿مردوں کی مخصوص بیماریاں﴾**	**127**
1	جنسی طاقت کی کمی	127
2	فوطوں کی سوزش	127
3	ویرج کی کمی اور سرعت انزال	128
4	منویہ جرثوموں کی کمزوری	129
5	ویرج کا پتلا پن	130
6	احتلام وانزال	130
7	جنسی اشتعال	131
8	نامردی	131
9	پوشیدہ اعضاء میں خارش	132
19	**﴿عورتوں کی مخصوص بیماریاں﴾**	**132**
1	سیلان خون	132
2	حیض میں بے قاعدگی	134
3	پستانوں میں دودھ کی کمی	134
4	رحم کی کمزوری	135

5	ایام حیض میں تکلیف	135
6	رحم کی سوزش اور لیکوریا	135
7	کیفیت حمل	136
8	اسقاط حمل	137
9	حیض کا تکلیف دہ ہونا اور کھل کر نہ آنا	137
10	حیض کا نہ آنا	138
11	دردزہ	139
12	پوشیدہ اعضاء میں خارش	139
13	ماں کے دودھ میں خرابی	139
14	پستانوں کا ڈھیلا پن	139
15	ہسٹریا	139
1	**صحت کے حوالے سے چند ضروری گزارشات**	**140**
1	صحت کے لیے اخلاق حمیدہ اپنائیں	141
2	صحت کو نقصان دینے والے اخلاق رزیلہ	141
3	مضر اشیاء	142
4	صحت مند اشیاء	142
5	علاج کے لیے کتابوں کا مطالعہ رکھیں	142
6	صحت کا خاص خیال رکھیں	143

پیش لفظ

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اللہ تبارک وتعالی کا ارشاد گرامی ہے۔

کُلُوْ وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا

کھاؤ اور پیو اور اسراف مت کرو

اس آیت کریمہ میں صحت کا ایک عظیم اصول بیان فرمایا ہے کہ انسان کھائے اور پیئے لیکن اسراف سے بچے اسراف حرام ہے ایک حدیث میں فرمایا کہ اسراف یہ بھی ہے کہ جو تمہارا دل چاہے وہ کھاؤ آج کھانے اور پینے میں بہت ہی اسراف ہو رہا ہے یوں لگتا ہے جیسے زندگی کا مقصد کھانا اور پینا ہو صبح ہوتے ہی قسم قسم کے کھانوں کی فرلگ جاتی ہے۔ روزانہ بڑے اہتمام سے پر تکلف کھانے تیار ہوتے ہیں۔ یہ اسراف ہے پیسوں کا ضیاء بھی اور مختلف امراض بھی اسی سے پیدا ہوتے ہیں۔ کھانے اور پینے میں بہت زیادہ اسراف ہو رہا ہے قسما قسم کے کھانے اور مشروبات کا اہتمام ہو رہا ہے جس سے پیسوں کا بھی ضیاع ہے اور صحت بھی تباہ ہو رہی ہے اور شریعت کی بھی خلاف ورزی ہو رہی ہے اس لیے کوشش کریں سادہ کھانا کھائیں چٹ پٹی چیزوں سے بچیں زیادہ کھانے سے بچیں بھوک رکھ کر کھائیں پھلوں کا استعمال حسب توفیق زیادہ رکھیں۔ اسی طرح آٹا استعمال کریں تو چوکر کے ساتھ استعمال کریں جو کہ قبض کا بہترین علاج ہے قبض ام الامراض ہے اور جب بیماری آئے تو پہلے اللہ تبارک وتعالی کی طرف متوجہ ہوں خوب آہ زاری کے ساتھ دعائیں کریں صدقہ کا اہتمام کریں آپ ﷺ نے فرمایا۔

الصدقہ ترد البلاء

صدقہ مصیبتوں کو ٹالتا ہے

اور علاج میں کوشش کریں کہ سبزیوں اور پھلوں اور غذا سے علاج کریں اللہ تبارک وتعالیٰ نے سبزیوں پھلوں اناج جڑی بوٹیوں میں تمام قسم کے امراض کا علاج رکھا ہے مدارس اور

سکول کے طلباء اور طالبات کو سبزیوں پھلوں اور اناج اور جڑی بوٹیوں کے خواص ضرور پڑھائیں تا کہ وہ ہر معاملہ میں ڈاکٹروں کے محتاج نہ ہوں بلکہ اپنا علاج گھر میں ہی کر سکیں اطباء کہتے ہیں کہ گھر کا باورچی خانہ اور اس کی چیزیں بہت سارے امراض کا علاج ہے اگر ہمیں معلوم ہو کہ نمک ہلدی کالی مرچ، دھنیا، ادرک، پیاز وغیرہ میں کتنے امراض کا علاج ہے اور علاج کس طرح کرنا ہے تو ان چیزوں کے ذریعے انسان آسانی سے اپنا علاج گھر میں ہی کر سکتا ہے سبزیوں اور پھلوں اور علاج بالغذاء پر کافی کتابیں لکھی جا چکی ہیں ان کتابوں کے مطالعہ سے میرے دل میں یہ خیال پیدا ہوا کہ ایک کتاب ایسی لکھی جائے جس میں امراض کی ترتیب پر ان کا علاج پھلوں اور سبزیوں سے کرنے کی ترتیب لکھ دی جائے تو زیادہ آسانی ہوگی مثلاً خون کی کمی ہے تو انسان کون سی سبزی اور پھل استعمال کرے قبض ہے تو کون کون سی غذائیں استعمال کرے اس ترتیب میں بیماروں کو زیادہ آسانی ہوگی تو یہ کام جامعہ سیدہ حفصہؓ کے ایک استاد مفتی ساجد صاحب کے ذمہ لگایا انھوں نے کافی محنت کر کے اس کتاب کو ترتیب دیا اللہ تبارک وتعالیٰ اس کتاب کو سب مسلمانوں کے لیے نفع مند بنائے۔

محمد عبدالعزیز غازی

خطیب لال مسجد اسلام آباد

انتساب

تمام انبیاء کرام علیہم السلام

وصحابہ کرام رضوان اللہ اجمعین

اور

شہدائے لال مسجد وجامعہ حفصہؓ

تمام مجاہدین اور شہداء

کے نام

بسم اللہ الرحمن الرحیم

(1) سر کی بیماریاں

(ا) دماغی کمزوری

(1) آڑو:

چند روز تک باقاعدہ آڑو کھانے سے دماغی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور دماغ طاقت ور ہو جاتا ہے۔ نیز اس کی تأثیر کچھ گرم ہوتی ہے۔

(2) آلو بخارا:

اس کی تأثیر ٹھنڈی ہوتی ہے یہ جسم میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے آلو بخارا کھانے سے دماغی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور اس سے دماغ کو طاقت ملتی ہے۔

(3) انگور:

انگور: ٹھنڈا، قوت بخش غذائیت آمیز، زود ہضم خون پیدا کرنے والا دل و دماغ کو طاقت پہنچانے والا ہے اور دماغی کمزوری میں انگور کا رس پینے یا انگور کھانے سے فائدہ پہنچتا ہے۔

(4) تربوز:

دماغ کی کمزوری میں تربوز کھانے یا اس کا رس پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اور اسکے بیجوں کی صبح ٹھنڈائی بنا کر پینے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے جس سے قوت یاداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور اس کے استعمال سے پاگل پن کے امراض میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔

(5) چکوترہ:

یہ لذیذ ذائقے دار ٹھنڈا ہوتا ہے اور چکوترے کا رس دماغی کمزوری کو دور کر دیتا ہے۔

(6)خربوزہ:

یہ ٹھنڈا ہوتا ہے خون اور مردانہ طاقت کو بڑھاتا ہے اور خربوزہ کھانے سے جسمانی اور دماغی کمزوری دور ہوتی ہے اور اس سے دل کو بھی تقویت ملتی ہے۔

(7)شہتوت:

شہتوت کھانے اور اس کا رس نکال کر شربت بنا کر پینے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے لہذا دماغی کمزوری میں شہتوت کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(8)کھجور:

کھجور کھانے سے دماغی کمزوری میں افاقہ ہوتا ہے۔

(9)لیچی:

لیچی ایک عمدہ صحت بخش پھل ہے دماغی کمزوری میں بہت فائدہ مند ہے۔

(10)چقندر:

چقندر دماغ کو تندرست بنائے رکھتا ہے۔

(11)دھنیا:

125 گرام مصری اور سوکھا دھنیا کوٹ کر 500 ملی لیٹر پانی میں دھنیے کو ابال لیجئے جب پانی تقریبا125 لیٹر رہ جائے تو چھان کر اس میں 125 گرام مصری ملا کر پھر گرم کیجئے گاڑھا ہو جانے پر اسے اتار لیجئے۔ یہ ہر روز 10 گرام چاٹنے سے چند ہی دنوں میں دماغی کمزوری دور ہو جائے گی اور دماغی امراض مثلا کمزور یاداشت اور بے ہوشی وغیرہ میں فائدہ ہوتا ہے۔

(12)لہسن:

ہر روز لہسن کھاتے رہنے سے یا اس کا رس پیتے رہنے سے دماغی کمزوری نہیں ہوتی۔

(2)بے خوابی اور ہذیان (نیند کا نہ آنا)

(1)آم:

رات کو آم کھانے اور اُوپر سے دودھ پینے سے نیند اچھی آتی ہے۔

(2)بیل:

بیل کی جڑ کا کاڑھا بنا کر پینے سے نیند آنے لگتی ہے اور ہذیان کی کیفیت ختم ہوجاتی ہے۔

(3)سیب:

بے خوابی ہونے پر سیب کا مربہ کھانے سے نیند آنے لگتی ہے،سیب کا جوس نیند لانے میں معاون ہوتا ہے۔

(4)امرود:

چھ ہفتے تک 250 گرام امرود صبح وشام کھانے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے اور ہذیان دور ہوجاتا ہے۔

(3)مرگی اور مرگی کا دورہ

(1)انگور:

مرگی کے مریضوں کیلئے انگور کا کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

(2)امرود:

ہر روز امرود کھانے سے مرگی کے مرض میں افاقہ ہوجاتا ہے۔

(3)کیلا:

کیلے میں میگنیشم زیادہ ہونے کی وجہ سے دو تین ماہ تک باقاعدہ ہر روز چار کیلے کھانے سے مرگی کے مرض میں بہت افاقہ ہوتا ہے،مرگی کے دورے کیلے کھانے سے دور ہوجاتے ہیں.

(4)لیموں:

ذراسی ہینگ کے ساتھ لیموں چوسنے سے مرگی میں افاقہ ہوتا ہے۔

(5)پیاز:

مرگی کا دورہ پڑنے پر مریض کو پیاز کا رس سنگھانے پر وہ ہوش میں آجاتا ہے۔

(6)لہسن:

مرگی کا دورہ پڑنے سے لہسن کوٹ کر سونگھانے سے مریض کو ہوش آجاتا ہے اور اگر لہسن کے دس دانے دودھ میں ابال کر روزانہ کافی لمبے عرصے تک کھائے جائیں تو مرگی دور ہو جاتی ہے۔

(4)لقوہ

(1) چھوہارا:

چھوہارے میں اعصابی کمزوری دور کرنے کی خوبی ہونے کی وجہ سے چھوہارا کھانے سے لقوہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(5)رعشہ:(کپکپی)

(1) کیلا:

کیلے میں میگنیشیم زیادہ ہونے کی وجہ سے دو تین ماہ تک باقاعدہ دو سے چار کیلے کھانے سے رعشہ کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

(6)چکر آنا

(1)لیموں:

اگر کسی کو چکر آرہے ہوں تو گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پیئے تو افاقہ ہو جاتا ہے.

(2)پیاز:

چکر آنے پر پیاز سونگھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(3)دھنیا:

سبز دھنیے کا رس نکال کر اس میں تھوڑا سا پانی اور مصری ملا کر ہر روز پینے سے چکر آنے بند ہو جاتے ہیں۔سبز دھنیا نہ ملنے پر سوکھا دھنیا اور سوکھا آنولہ دس دس گرام لے کر انہیں کوٹ کر رات کو پانی میں ملا کر رکھ دیجئے صبح پانی چھان کر اس میں مصری ملا کر پینے سے چکر آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔آنکھوں کے آگے اندھیرا چھانے پر دس گرام سوکھا دھنیا پیس کر اور چھان کر اس میں دس گرام مصری ملا کر پکایئے جب پک کر یہ گاڑھا چٹنی بن جائے تو اتار لیجئے اسے ہر روز چاٹنے سے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھانا بند ہو جائے گا۔

(7)وہم

(1)لیموں:

لیموں میں میگنیشیم وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال کرنے سے اعصابی نظام طاقتور ہوتا ہے،جس سے وہم سے نجات مل جاتی ہے۔

(8)سردرد

(1)تربوز:

تربوز کے گودے کا رس نکال کر اس میں مصری ملا کر صبح پینے سے سردرد دور ہو جاتا ہے۔

(2)ناریل:25 گرام سوکھا گولہ اور اتنی ہی مصری علی الصبح نہار منہ کھانے سے سردرد بند ہو جاتا ہے۔

(3)پیاز:

پیاز کو پیس کر پاؤں کے تلوؤں پر اس کا لیپ کر دینے سے ہر طرح کا سر درد دور

ہو جاتا ہے.

(4)دھنیا:

گرمی کی وجہ سے سر درد ہونے پر سبز دھنیے کو پانی میں پیس کر عرق بنا کر اسے ماتھے پر لگانے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔سبز دھنیا نہ ملنے پر سوکھے دھنیے کو پیس کر اس میں پانی ملا کر اس کا لیپ کیا جا سکتا ہے۔

(5)لہسن:

لہسن پیس کر اس کی لگدی (کسی گیلی پسی ہوئی چیز کی گولی یا ٹکیہ) بنا کر سر پر جس جگہ درد ہے رکھنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے ساتھ ہی لہسن کے دو دانے بھی کھانے چاہیں۔

(9)فالج

(1)ادرک:

فالج میں جسم کا دایاں، بایاں، نیچے یا اوپر کا حصہ بے جان ہو جاتا ہے اس کیلئے 25,25 گرام سونٹھ اور بیج پیس کر چھان لیں یہ دو دو گرام چورن صبح و شام شہد کے ساتھ چٹانے سے فالج کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

(10)یاداشت کا کمزور ہونا

(1)مولی:

فاسفورس کی کمی سے یاداشت کمزور ہو جاتی ہے مولی میں فاسفورس موزوں مقدار میں ہونے کی وجہ سے اسے کھاتے رہنے سے یاداشت برقرار رہتی ہے۔

(2)گاجر:

لگاتار دو ماہ تک گاجر کا حلوہ کھانے یا صبح سات بادام کھا کر اوپر سے سوا سو ملی لیٹر گاجر کا رس ایک گلاس گائے کے دودھ میں ملا کر پینے سے یاداشت بڑھ جاتی ہے۔

(11) بے ہوشی

(1) کھجور:

اس مرض میں مریض کو کھجور کا شربت پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(12) سر بھاری رہنا

(1) ادرک:

دس دس گرام سونٹھ، پیپل اور کالی مرچ پیس کر سو گرام گڑ میں ملا کر مٹر کے برابر گولیاں بنالیں ایک ایک گولی ہر تین گھنٹے بعد چبا کر پانی سے نگل لیجئے ایسا کرنے سے دو تین دن میں سر کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے۔

(13) آدھا سیسی کا درد

(1) انگور:

اس مرض میں ہر روز طلوع آفتاب سے پہلے انگور کا رس ایک کپ کی مقدار میں پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(2) آنکھ کی بیماریاں

(1) رتوندھی: (یعنی رات کو کم نظر آنا)

(1) آم:

وٹامن، اے، کی کمی ہو جانے سے رتوندھی پیدا ہو جاتی ہے یعنی رات کو کم نظر آنے لگتا ہے چند روز آم کھانے سے آہستہ آہستہ رات میں نظر آنے لگتا ہے رتوندھی میں چوسنے والا آم زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

(2)لیموں:

سوتے وقت آنکھوں میں ایک ایک بوند لیموں کا رس ڈالنے سے رات کو دکھائی دینے لگتا ہے۔

(3)گاجر:

ایک ماہ تک ہر روز گاجر کا ایک گلاس رس پینے سے رات کو نظر آنے لگتا ہے۔

(4)ٹماٹر:

رات کو کم نظر آنے پر ایک ماہ تک ہر روز ایک گلاس ٹماٹر کا رس پینے سے رات کو نظر آنے لگتا ہے۔

(2)خشک آشوب چشم

(1)آم:

اس مرض میں وٹامن اے کی کمی ہوجانے سے کنجک ٹائیوا کا مرض لاحق ہوجاتا ہے۔اس میں آنکھوں کے ڈھیلوں کو ڈھکنے والی جھلی سوکھ جاتی ہے اور چھل سی جاتی ہے چند روز تک آم کھانے سے یہ مرض دور ہوجاتا ہے۔

(3)ضعف بصر

(1)دھنیا:

دھنیا اکیلا ہو یا آنولے کے ساتھ پیس کر کھانے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوجاتی ہے بینائی بڑھتی ہے اور صحیح طور پر نظر آنے لگتا ہے۔

(2)لہسن:

چند روز تک ایک ایک چمچ لہسن کا رس لگاتار پانی میں ملا کر صبح وشام دن میں تین مرتبہ پینے سے آنکھوں کی بینائی بڑھ جاتی ہے اور ٹھیک طور پر نظر آنے لگتا ہے۔

(3) مولی:

مولی میں وٹامن اے بھر پور مقدار میں ہونے کی وجہ سے اور اس کے پتے لگا تار کھاتے رہنے سے آنکھوں کی بینائی بڑھ جاتی ہے اور نظر صحیح طور پر آنے لگتا ہے۔

(4) آنکھیں دھکنا

(1) سیب:

سیب کو کاٹ کر اسکے ایک ٹکڑے کی چھلکوں کو اتار کر دکھتی آنکھ پر رکھ کر اوپر سے صاف کپڑے کی پٹی باندھ لیجئے اس سے دکھتی آنکھ ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(2) دھنیا:

آنکھوں میں سبز دھنیے کا رس یا اس کا کاڑھا چھان کر اسے آنکھوں میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(5) آنکھ کی پھنسی

(1) چھوہارا:

پھنسی پر چھوہارے کی گٹھلی کو پانی میں گھس کر لگانے سے آرام آتا ہے۔

(6) امراضِ چشم

(1) کیلا:

کیلے میں وٹامن اے زیادہ مقدار میں ہونے کی وجہ سے با قاعدہ کچھ دنوں تک دو سے چار کیلے کھانے سے رتوندھی دور ہو جاتی ہے اور آنکھوں کے دیگر امراض مثلاً پردہ شبکی ،خوشکی دور ہو جاتے ہیں.

(7)دھندلا یا کم دکھائی دینا

(1)پیاز:

لگا تار پیاز کھاتے رہنے اور اس کا رس آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے اور صاف نظر آنے لگتا ہے۔

(3)کان کی بیماریاں

(1)کان بہنا

(1)لیموں:

لیموں کے رس میں سجی (ایک قسم کا کھار جو کپڑے دھونے کا کام آتا ہے) ملا کر کان میں ڈالنے سے کان بہنا بند ہو جاتا ہے۔

(2)لہسن:

10 گرام لہسن کو 6 گرام سیندور (سرخ رنگ کا ایک سفوف ہے جسے ہندو عورتیں مانگ میں بھرتی ہیں) کے ساتھ پیس کر انہیں 100 ملی لیٹر تل کے تیل میں ڈال کر پکایئے جب تیل آدھا رہ جائے تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیجئے پھر کان کو صاف کر کے اس میں تیل کی دو تین بوندیں ہر روز ڈالنے سے چند روز میں کان بہنا بند ہو جاتا ہے۔

(2)کان درد

(1)ادرک:

ادرک کا رس نکال کر کپڑے سے چھان کر اس کی چار چار بوند کان میں ٹپکانے سے کان درد صحیح ہو جاتا ہے۔

(2)پیاز:

پیاز کا رس ہلکا سا گرم کر کے 7,5 بوند درد کرنے والے کان میں ڈالنے سے کان درد ختم ہوجاتا ہے۔

(3)لہسن:

لہسن کے گاڑھے رس کو ایک چمچ سرسوں کے تیل میں ابال کر تیل کے گاڑھا ہوجانے پر اس کی تین تین بوندیں کان میں ڈالنے پر کان درد دور ہوجاتا ہے۔

(4)مولی:

سرسوں کا تیل لے کر اس میں اس سے تین گنا مولی کے پتوں کا رس ملا کر ہلکی آنچ پر گرم کیجئے جب یہ تقریبا ایک تہائی رہ جائے تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیجئے اس کی دو تین بوند کان میں ٹپکا دینے سے کان کا درد دور ہوجاتا ہے دوائی ڈالنے سے پہلے کان کی صفائی ضروری ہے۔

(3)کان میں آوازیں آنا

(1)ادرک:

کانوں میں گھنٹی کیسی آوازیں آنے پر ادرک کے رس کو سرسوں کے تیل میں پکا کر ٹھنڈا ہونے پر اس کی دو چار بوند دن میں دو تین بار کانوں میں ڈالنے سے کانوں میں گھنٹی کی سی آوازیں آنی بند ہوجاتی ہیں اور سنائی بھی ٹھیک سے دینے لگتا ہے۔

(4)بہرہ پن

(1)لہسن:

لہسن کے 8 دانے 60 ملی لیٹر تل کے تیل میں ابال کر تیل کے گاڑھا ہوجانے پر اس کی تین تین بوندیں ہر روز کان میں ڈالنے پر چند روز میں بہرہ پن دور ہوجاتا ہے۔

(4) ناک کی بیماریاں

(1) نکسیر پھوٹنا

(1) انار:

نتھنوں میں انار کا رس ڈالنے سے ناک سے سیلان خون بند ہو جاتا ہے اگر جسم کے کسی دوسری جگہ سے خون نکل رہا ہو تو اسے روکنے میں بھی انار اپنا عمدہ اثر دکھاتا ہے۔

(2) کیلا:

نکسیر چھوٹنے پر آٹھ دس دن تک چینی ملے دودھ کے ساتھ دو کیلے کھانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

(3) ناریل:

سات روز تک صبح نہار منہ 24 گرام ناریل کھانے سے نکسیر آنا بند ہو جاتی ہے۔

(4) پیاز:

نکسیر پھوٹنے پر پیاز کا رس ناک میں ڈالنے سے نکسیر پھوٹنا بند ہو جاتی ہے۔

(5) دھنیا:

ہرے دھنیے کا رس نکال کر مریض کو سنگھا لیجئے اور اس کے پتے باریک پیس کر اس کے ماتھے پر لیپ بھی کر دیا جائے اور پانچ چھ گرام سوکھا دھنیا پیس کر مصری ملا کر کھلایئے ایسا کرنے سے ناک سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے۔

(6) لیموں:

نکسیر چھوٹنے پر دونوں نتھنوں میں لیموں کا رس ٹپکانے سے ناک سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے۔

(2)زکام

(1)سیب:

کھانے سے پہلے چھلکے سمیت سیب کھانے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(2)لیموں:

دو لیموں کا رس نکال کر 400 ملی لیٹر گرم کھولتے ہوئے پانی میں ڈال دیجئے جب پانی نیم گرم رہ جائے تو اسے چھان کر اس میں ایک چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پئیں اس سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(3)موسمی:

چند روز تک دن میں دو بار آدھا آدھا پیالہ موسمی کے رس میں 10-10 بوند ادرک کے رس کی ڈال کر پینے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔

(4)ادرک:

ادرک کا کاڑھا بنا کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد پینے یا ادرک کی چائے پینے سے یا ایک چمچ ادرک کے رس کو ایک چمچ شہد کے ساتھ ملا کر صبح وشام چاٹنے سے زکام میں یقیناً بہت فائدہ ہوتا ہے اور گلے کی خراش ہونے پر ادرک چوسنے سے مریض شفایاب ہو جائے گا اور سونٹھ اور گڑ ملا کر پانی میں ڈال کر ابال لیجئے جب یہ چوتھائی رہ جائے تو نیم گرم ہو جانے پر چھان کر پینے سے زکام میں بہت فائدہ ہو جاتا ہے۔آدھا چمچ ادرک کا رس ہر آدھ آدھ گھنٹے پر پینے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(5)پودینہ

:نصف کپ پودینے کے رس میں نصف کپ پانی ملا کر اس میں چٹکی بھر پسی ہوئی کالی مرچ اور ذائقے کے مطابق نمک ڈال کر چائے کی طرح ابال کر دن میں دو تین مرتبہ پینے سے زکام، کھانسی اور بخار میں آرام ملتا ہے۔

(6)پیاز:

پیاز کا پانی سونگھنے اور کچی پیاز کھانے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(7)لہسن:

لہسن کھانے سے زکام میں افاقہ ہوتا ہے۔

(3)چھینکیں آنا

(1)دھنیا:

دھنیے کے پتوں یا اس کے رس کو سونگھنے سے چھینکیں نہیں آتی۔

(5)﴿منہ اور زبان کی بیماریاں﴾

(1)بدذائقی

(1)**انار:**

75 گرام انار دانہ لے کر اسکے ساتھ آدھا چمچ کالی مرچ، ایک چمچ بھنا ہوا زیرا، چنے کی دال کے برابر بھنی ہوئی ہینگ، ذائقے کے مطابق سیندھا نمک ملا کر پیس کر سفوف بنا لیجئے اس کے کھانے سے بدذائقی دور ہو جاتی ہے اور دل خوش ہو جاتا ہے۔

(2)مسوڑھے پھولنا اور منہ میں چھالے ہونا

(1)لیموں:

تازہ پانی میں لیموں نچوڑ کر اس پانی کو منہ میں بھر کر اچھی طرح سے کلی کرنے پر منہ کے اندر کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں اور مسوڑھوں کی سوجن نہیں رہتی اور منہ کی بدبو بھی دور ہو جاتی ہے۔

(2) ٹماٹر:

جس شخص کے منہ میں بار بار چھالے نکل آتے ہوں اسے ہر روز ٹماٹر زیادہ کھانے چاہئے اور ٹماٹر کا رس پانی کے ساتھ ملا کر کلی کی جائے تو منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

(3) جامن:

جامن کے نرم اور تازہ پتوں کو پانی میں گھول کر ایسے پانی سے کلی کرنے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

(4) کیلا:

کیلے میں وٹامن بی 2 بھرپور مقدار میں ہوتی ہے جس کی وجہ سے چند روز پکے کیلے صبح دہی کے ساتھ کھانے سے منہ اور زبان کے چھالے غائب ہو جاتے ہیں۔

(3) منہ سے بو آنا

(1) پودینہ

:اس کیلئے پودینے کے رس کو پانی میں ڈال کر کلی کرتے رہیں فائدہ ہوگا۔

(4) منہ آنا

(1) دھنیا:

منہ میں چھالے بن جانے کے مرض کو عرف عام میں منہ آنا کہا جاتا ہے اس کیلئے 15 گرام سوکھے دھنیے کو کوٹ کر آدھا لیٹر پانی میں ابال لیجئے جب 125 ملی لیٹر پانی باقی رہ جائے تو اسے چھان لیجئے اور ٹھنڈا ہونے پر دھنیے کو پیس کر رس نکال کر اسے کچھ دیر منہ میں رکھ کر کلی کرنے سے منہ آنے میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور چھالے غائب ہو جاتے ہیں۔

(6)﴿دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں﴾

(1)دانت ہلنا

(1)آم:

آم کے تازہ پتوں کو چبا چبا کر تھوکنے سے چند ہی روز میں دانت مضبوط ہو جائیں گے۔

(2)ادرک:

سونٹھ، پیپل اور کالی مرچ اور ترپھلا (ہرڑ، بیڑا، آنولا) نیلا تھوتھا، ماجو پھل اور پانچوں نمکوں کے ساتھ پیس چھان لیجئے اس منجن کا استعمال کرنے سے ہلتے دانت جم جاتے ہیں۔

(2)پائیوریا(یعنی دانتوں سے خون آنا)

(1)پالک:

کچی پالک دانتوں سے چبا کر کھانے سے یا خالی پیٹ آدھا گلاس پالک کا رس پینے سے چند ہی روز میں پائیوریا نہیں رہتا پالک کی رس میں گاجر کا رس ملا کر پینے سے مسوڑھوں سے خون بہنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

(2)پتا گوبھی:

ہر روز 50 گرام پتا گوبھی کے پتے کھانے سے پائیوریا اور دانتوں کے دیگر امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

(3)سنترہ:

سنترے کے چھلکوں کو سائے میں سکھا کر انہیں پیس کر بنائے ہوئے سفوف کا ہر روز صبح منجن کرنے سے پائیوریا میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

(4)مولی:

ایک چمچ مولی کے رس کو ایک گلاس پانی میں گھول کر اس کی کلی کرنے کے بعد ایک پیالی مولی کا رس پینے سے کچھ دن میں پائیوریا میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

(5)لیموں:

اس کیلئے تل کا تیل 100 ملی لیٹر لیموں کا رس 20 گرام کا فور 5 ملی لیٹر لے کر ان کے ساتھ تھوڑا سا سیندھا نمک ملا کر منجن بنائیے اس منجن کو دانتوں پر ملنے سے پائیوریا میں بہت فائدہ ہوتا ہے یا لیموں کے چھلکوں کو سائے میں سکھا کر، جلا کر اور پیس کر کپڑے سے چھان کر فورا نمک ملا کر رکھ لیجئے ہر روز اس منجن کے استعمال سے پائیوریا میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(3)دانت درد

(1)امرود:

امرود کے پتے چبانے سے دانتوں اور مسوڑھوں کا درد دور ہو جاتا ہے امرود کے پتوں کو ابال کر اس کے پانی سے کلی کرنے پر مسوڑھوں کی سوجن نہیں رہتی اور اس سے خون آنا بند ہو جاتا ہے اور دانتوں سے بدبو آنا بھی ختم ہو جاتی ہے۔

(2)کھجور:

دانتوں میں درد ہونے پر کھجور کی جڑ کے کاڑھے کی کلی کرنے اور سفوف کھانے سے دانت کے درد میں کمی آجاتی ہے۔

(3)لیموں:

لونگ کے سفوف کو لیموں کے رس میں ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(4)ادرک:

ادرک کا ٹکڑا درد زدہ دانت پر دبا کر چوسنے سے یا ادرک کے رس کو ایک پیالہ پانی میں ڈال کر گرم کر کے اس سے صبح وشام کلی کرنے سے دانتوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(5)لہسن:

لہسن کے دانے کو گرم کر کے ان کو درد زدہ دانت پر رکھ کر کچھ دیر دبائے رکھنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

(4)دانت نکلنا

(1)انگور:

جن چھوٹے بچوں کے دانت نکل رہے ہوں انہیں صبح وشام دو دو چائے کی چمچ کے برابر انگور کا رس پلانے سے دانت آسانی سے اور جلد نکل آتے ہیں۔

(5)گلے میں خراش اور ٹانسلز

(1)انناس:

گلے میں خراش اور ٹانسلز بڑھ جانے کی صورت میں انناس کا استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(2)گاجر:

گاجر اور پالک کا رس سو ملی لیٹر دن میں تین چار مرتبہ پینے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے چند روز تک ایک ایک کپ گاجر کا رس دن میں تین بار پینے سے ٹانسلز ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

(3)مولی:

آدھا گلاس پانی گرم کر کے اس میں آدھا گلاس مولی کا رس ملا کر اور گلاس میں آدھا چمچ نمک گھول کر اس کے غرارے کرنے سے چند ہی روز میں گلے کی خراش دور ہو جائے گی اور آواز صاف

نکلنے لگے گی۔

(6) دانتوں کی خرابی

(1) جامن:

جامن کے پتوں کی راکھ میں تھوڑا سا سیندھا نمک ملا کر دینے سے عمدہ منجن تیار ہو جاتا ہے ہر روز صبح اس کا استعمال کرنے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اس سے مسوڑھوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے دانتوں کا ہلنا رک جاتا ہے اور دانتوں کا درد بھی نہیں رہتا اور ان سے خون نکلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

(7) گلا خراب

(1) جامن:

گلا خراب ہونے پر آواز بیٹھ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں جامن کی گھٹلیوں کو پیس کر شہد میں ملا کر گولیاں بنا لیجئے چند دن تک دو دو گولیاں دن میں چار بار چوسنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے اور آواز صاف نکلنے لگتی ہے۔

(8) آواز صاف نہ نکلنا

(1) چھوہارا:

جب منہ سے آواز صاف نہ نکلے تو رات کو سوتے وقت دو چھوہارے دودھ میں ابال لیجئے اور پھر پی لیں اس کے بعد دو گھنٹے تک پانی نہ پیا جائے ایسا چند روز تک کرنے سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔

(9) دانتوں اور مسوڑھوں میں خرابی

(1) سیب:

روزانہ کھانے کے بعد سیب کھانے سے دانت اور مسوڑھے ٹھیک ہو جاتے ہیں پھر یہ

خراب نہیں ہوتے۔

(10) گلے میں درد

(1) پالک:

پالک کے پتوں کو ابال کر اور پتوں کو پانی میں نچوڑ کر اسی گرم گرم پانی سے غرارے کرنے پر گلے میں درد نہیں رہتا۔

(11) مسوڑھوں کی سوجن اور درد

(1) پیاز:

پیاز کو نمک کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(2) لیموں:

یہ وٹامن سی کی کمی سے پیدا ہونے والا مرض ہے جس میں مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور ان سے خون نکلنے لگتا ہے لیموں کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(12) دانتوں میں کیڑا لگنا

(1) پیاز:

پیاز کھاتے رہنے سے نقصان دہ جراثیم کو ختم کر کے یہ دانتوں کو کیڑا لگنے کے عمل کو روکتی ہے۔

(2) گاجر:

گاجر کے استعمال سے دانتوں کا کیڑا ختم ہو جاتا ہے۔

(3) ٹماٹر:

ٹماٹر میں کیلشیم بھرپور مقدار میں ہونے کی وجہ سے ٹماٹر استعمال کرنے سے کیلشیم کی کمی دور ہو جاتی ہے اور دانتوں میں کیڑا ختم ہو جاتا ہے۔

(13) دانت دیر سے نکلنا

(1) ٹماٹر:

جن بچوں کے دانت دیر سے نکل رہے ہوں تو انہیں ٹماٹر کا رس پلاتے رہنے سے دانت جلدی نکل آتے ہیں۔

(14) مسوڑھے سوج جانا اور منہ سے بدبو آنا

(1) ادرک:

ایک چمچ ادرک کا رس ایک کپ نیم گرم پانی میں ڈال کر اور اس میں ذرا سا نمک ملا کر گھونٹ بھر لیجئے اور 10-15 منٹ تک منہ میں گھما کر پی جایئے ایسا دن میں دو بار کیجئے اس سے مسوڑھوں کی سوجن اور بدبو آنا دور ہو جاتی ہے۔

(15) آواز بیٹھ جانا

(1) ادرک:

ادرک کے ٹکڑوں پر نمک لگا کر کھانے یا ادرک کا رس شہد میں ملا کر چاٹنے یا آدھا چمچ ادرک کا رس ہر آدھ گھنٹے بعد پینے سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔

(7) پھیپھڑے و سینے کے امراض

(1) خشک کھانسی

(1) آم:

پکے ہوئے آم کو راکھ میں دبا کر بھون کر ٹھنڈا ہونے پر چوسنے سے سوکھی کھانسی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(2)تربوز:

خشک کھانسی میں تربوز کھانا مفید ہوتا ہے۔

(2)کھانسی

(1)امرود:

کھانسی کے ساتھ بلغم آنے پر امرود کو آگ میں بھون کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے بچے کو امرود گرم ریت یا راکھ میں سینگ کر کھلانے سے کالی کھانسی میں آرام آجاتا ہے۔

(2)انار:

انار کا چھلکا 80 گرام اور سیندھا نمک 10 گرام دونوں کو خوب پیس کر کپڑے میں چھان لیجئے اور اس سفوف میں پانی ملا کر مٹر کے برابر گولیاں بنا کر سائے میں سکھا لیجئے ہر روز صبح دوپہر شام دن میں تین بار ایک ایک گولی منہ میں ڈال کر چوسنے سے چند روز میں کھانسی دور ہو جاتی ہے بچوں کو انار کا چھلکا چوسانے سے کالی کھانسی میں آرام آجاتا ہے۔

(3)چکوترہ:

چکوترہ کھانے سے کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔

(4)سنترہ:

روزانہ ایک گلاس سنترے کے رس میں نمک ملا کر پینے سے کھانسی زکام میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

(5)سیب:

ایک پکے ہوئے سیب کا رس نکال کر اسے کپڑے سے چھان کر اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر ہر روز صبح نہار منہ لینے سے چند روز میں کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

(6)لیموں:

لیموں کے ٹکڑے پر پسی ہوئی کالی مرچ اور نمک چھڑک کر چوسنے سے کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے اس سے کف نہیں بنتا۔

(7)موسمی:

موسمی کے رس میں اس کا آدھا حصہ گرم پانی تھوڑا سا زیرہ اور تھوڑی سی سونٹھ ملا کر پینے سے کھانسی اور دمے میں فائدہ ہوتا ہے۔

(8)ادرک:

10 گرام ادرک کے رس کو 10 گرام شہد میں ملا کر تھوڑا گرم کر کے دن میں تین بار اور رات کو سونے سے پہلے چاٹنے سے کھانسی میں بہت آرام آتا ہے تین روز تک ٹھنڈی اشیاء اور آلو چاول کھٹائی، اچار اور گرام مصالحوں سے پرہیز کرنا چاہئیے ۔بلغمی کھانسی ہونے پر دو گرام سونٹھ، ایک گرام کالی مرچ ایک چھوہارا اور ایک چھوٹی الائچی چھلکے سمیت پیس کر 10-15 گرام شہد میں ہر تین تین گھنٹے بعد دن میں چار بار لینے سے تین دن میں بلغمی کھانسی ٹھیک ہو جاتی ہے یا ادرک کی ایک گانٹھ کے ساتھ تلسی کے گیارہ پتے پیس کر رس نکال لیجئے ادرک کے رس میں 7,5 گرام شہد ملا کر چاٹنے سے بلغمی کھانسی ٹھیک ہو جاتی۔

(9)پودینہ:

نصف کپ پودینے کا رس اور نصف کپ پانی ملا کر اس میں چٹکی بھر پسی ہوئی کالی مرچ اور ذائقے کے مطابق نمک ڈال کر چائے کی طرح ابال کر دو تین مرتبہ پینے سے زکام، کھانسی، بخار میں آرام ملتا ہے۔

(10)توری:

گھیا توری کی سبزی کھانے سے کھانسی میں آرام ملتا ہے۔

(11) کڑوی توری:

کڑوی توری کے بیجوں کی گری کا تقریبا نصف گرام پاؤڈر دن میں دوبار پانی کے ساتھ لینے سے کھانسی میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(12) دھنیا:

ہم وزن مقدار میں دھنیا اور مصری ملا کر پانی کے ساتھ پینے سے دمے اور کھانسی میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(13) کریلا:

دمہ کھانسی میں کریلے کا رس پینے یا اس کی سبزی کھانے سے آرام پہنچتا ہے۔

(14) گاجر:

ایک پیالہ گاجر کے رس میں تھوڑی سی مصری ملا کر آگ پر پکایئے جب اس کی چٹنی سی بن جائے تو اس میں تھوڑی سی کالی مرچ کا پوڈر ملا کر کھانسی کے مریض کو چٹانے سے کف باہر نکل آتا ہے اور کھانسی میں آرام پہنچتا ہے۔

(15) لہسن:

مریض کو تین چار روز تک دن میں دو تین مرتبہ دو دو چائے چمچ کے برابر لہسن کا رس پلانے سے کھانسی میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(16) میتھی:

6 گرام میتھی کے بیجوں کو پانی میں ابال کر چھان لیجئے پھر اس میں 20 گرام شہد ملا کر لیجئے اس سے بلغم باہر نکل کر کھانسی اور دمے میں بھی آرام آتا ہے۔

(3) کھانسی زکام

(1) انجیر:

پانچ انجیر پانی میں ابال کر چھان لیجئے یہ پانی صبح وشام پینے سے کھانسی زکام میں فائدہ ہوتا ہے۔

(2) بیل:

زکام کھانسی میں بیل کے پتوں کا رس پندرہ ملی لیٹر دن میں دو تین مرتبہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دمے میں ان کا کاڑھا دیا جاتا ہے۔

(3) انگور:

انگور کھاتے رہنے سے پھیپھڑوں کو طاقت ملتی ہے اور کھانسی زکام دور ہو جاتا ہے اور بلغم باہر آجاتا ہے۔

(4) دمہ

(1) انجیر:

دمہ جس میں بلغم نکلتا ہو اس میں صبح شام تین تین انجیر کھانے سے بلغم باہر آجاتا ہے اور مریض جلد ہی شفایاب ہو جاتا ہے۔

(2) موسمی:

موسمی کے رس میں اس کا آدھا حصہ گرم پانی، تھوڑا سا زیرہ اور تھوڑی سی سونٹھ ملا کر پینے سے دمے میں فائدہ ہوتا ہے اور کریلے کا رس پینے یا اس کی سبزی کھانے سے بھی آرام پہنچتا ہے۔

(3) بیل:

بیل کے پتوں کا کاڑھا دمے میں بہت مفید ہے۔

(4)ادرک:

بازار سے سیب کی راکھ لا کر اس میں ادرک کا رس نچوڑ کر 40 چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیجئے ایک ایک گولی صبح ادرک کی چائے کے ساتھ لینے سے دمہ نہیں رہے گا یا سونٹھ اور بڑی ہرڑ ہم وزن مقدار میں پانچ پانچ گرام کی مقدار میں گرم پانی سے تین گھنٹے بعد 11 دن تک لینے سے دمے میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(5)میتھی:

6 گرام میتھی کے بیجوں کو پانی میں ابال کر چھان لیجئے پھر اس میں 20 گرام شہد ملا کر لیجئے بلغم باہر نکل کر کھانسی اور دمے میں بھی آرام ہوتا ہے۔

(6)چکوترہ:

دمے میں چکوترہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

(7)توری:

گھیا توری کی سبزی کھانے سے دمے میں آرام پہنچتا ہے۔

(8)کھجور:

دمہ ہونے پر کھجور کھانا بہت مفید ہے۔

(9)دھنیا:

ہم وزن مقدار میں دھنیا اور مصری ملا کر پانی کے ساتھ پینے سے دمے میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(10)لیموں:

روز صبح ایک چمچ ادرک کا رس اور دو چمچ شہد میں ایک پورے لیموں کا رس نچوڑ کر اسے ایک گرم کپ پانی میں ڈال کر پینے سے دمے میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(11)شلغم:

دو دو چمچ شلغم، بند گوبھی، گاجر اور سم کا رس ملا کر دو ہفتہ تک صبح و شام دن میں دو بار پینے سے دمے میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(5)سینے میں جلن

(1)سنترہ:

سنترے کے رس میں نمک، بھنا ہوا اور پسا ہوا زیرہ اور پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(6)نمونیا

(1)ادرک:

ہتھیلیوں کو آگ پر سینک کر ان میں پسی ہوئی سونٹھ کا پاؤڈر لے کر اسے مریض کی پسلیوں اور گلے پر ٹھیک سے مل دینے سے نمونیا میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(2)لہسن:

نمونیا میں مریض کو ہر چار گھنٹے کے وقفے سے ایک چمچ لہسن کا رس ایک چمچ گرم پانی میں ملا کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(7)پسلیوں میں درد ہونا

(1)ادرک:

دس دس گرام سونٹھ کے چورن کا کاڑھا بنا کر دن میں چار مرتبہ پینے سے دس گرام سونٹھ کا چورن تلی کے تیل میں بھون کر اور چھان کر تھوڑا گرم رہنے پر ہی اس کی پسلیوں پر مالش کر کے کپڑا باندھ دینے سے پسلیوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(8) بلغم کا ہونا

(1) توری:

کڑوی توری کف بلغم نکالتی ہے ایک کڑوی توری کو دودھ میں ابال کر مسل کر چھان لیجئے ایسا دودھ پیتے ہی الٹی ہوجاتی ہے سارا بلغم باہر نکل جاتا ہے جس سے دمہ اور کھانسی میں آرام ہوتا ہے۔

(2) چقندر:

چقندر کے استعمال سے بلغم نکل جاتا ہے اور پھیپھڑے صاف ہوجاتے ہیں۔

(9) سینے میں درد

(1) گاجر:

گاجر کو آگ پر پکا کر انہیں نچوڑ کر رس نکال لیجئے پھر اس میں شہد ملا کر مریض کو پلانے سے درد دور ہوجاتا ہے۔

(10) کالی کھانسی

(1) لہسن:

تین تین گرام شہد اور پانی ملا کر اس میں دس بوند لہسن کے رس کی ملا کر چند روز تک دن میں چار مرتبہ بچے کو پلانے سے کالی کھانسی دور ہوجاتی ہے۔

(8) ﴿دل کے امراض﴾

(1) دل کی دھڑکن وگھبراہٹ

(1) انگور:

انگور کھانے یا انگور کا رس پینے سے دل کی دھڑکن اور گھبراہٹ میں مریض کو راحت ملتی

ہے۔

(2)دل کی کمزوری

(1)بیر:

بیر کھانے سے دل کو تقویت ملتی ہے۔

(2)چکوترہ:

چکوترہ کھانے یا اس کا رس پینے سے دل کو طاقت ملتی ہے اور گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے اور دل کی دھڑکن معمول پر آ جاتی ہے۔

(3)سنترہ:

صبح و شام ایک گلاس سنترے کا رس پینے سے دل کو طاقت ملتی ہے دل کی دھڑکن معمول پر آ جاتی ہے اور گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

(4)بیل:

بیل کی جڑ کا کاڑھا بنا کر پینے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے جس سے دل کی دھڑکن معمول پر آ جاتی ہے۔

(5)سیب:

20,15 روز تک سیب کا مربہ کھانے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے جس سے دل کی دھڑکن معمول پر آ جاتی ہے اس سے گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے اور خون کا دباؤ معمول پر آ جاتا ہے۔

(6)کھجور:

چند روز تک باقاعدہ کھجور کھانے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

(7) کیلا:

کیلے میں میگنیشیم زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ دل کی کمزوری میں مفید ہوتا ہے چار یا چھ کیلے کچھ دن روزانہ کھانے سے دل کو طاقت ملتی ہے اور دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے گھبراہٹ اور دل کی دھڑکن کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور خون کا دباؤ معمول پر رہتا ہے۔

(8) لیچی:

لیچی دل اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔

(9) لیموں:

ٹھنڈے پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(10) پودینہ:

پودینے کا استعمال کرنے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

(11) پیاز:

ہر روز کھانا کھاتے وقت ایک کچی پیاز کھانے سے دل کو طاقت ملتی ہے اور دل کی دھڑکن معمول پر آ جاتی ہے اور گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

(12) لہسن:

لہسن کھاتے رہنے سے یا اس کا رس پیتے رہنے سے دل کو طاقت ملتی ہے لہسن کا استعمال کرنے سے پیٹ کا اپھارہ کم ہونے سے دل کے اوپر دباؤ دور ہو جانے پر دل کو طاقت ملتی ہے۔

(13) مولی:

مولی میں پوٹاشیم بھرپور ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے دل کو طاقت ملتی ہے۔

(14)انار:

انار کھانے اور انار کا رس پینے سے دل کو تقویت ملتی ہے اور گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

(15)ناشپاتی:

ناشپاتی کھانے سے دل کو طاقت ملتی ہے۔

(3)دل کا مرض

(1)فالسہ:

دل کے مرض میں فالسے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

(2)موسمی:

موسمی کے مسلسل استعمال سے خون کی نسیں نرم اور لچک دار ہو جاتی ہے اور ان میں خون کے دوران رکاوٹ پیدا کرنے والا لیسٹرول کم ہو جاتا ہے اس سے دل کو صاف اور خاص خون کی سپلائی بڑھ جاتی ہے اور وہ تندرست ہو جاتا ہے۔

(3)ادرک:

دل کے مریض کو پھلوں کے یا گنے کے رس میں ادرک کا رس ڈال کر لینا چاہئے یا سونٹھ کو پیس کر کاڑھا بنا کر پینا چاہئیے۔

(4)اروی گھوئیاں:

ہر روز ایک مرتبہ 25 گرام گھوئیوں کی سبزی کھاتے رہنے سے دل کے مرض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(4)دل کی جلن

(1)آلو:

کچے آلو کا رس پینے سے دل کی جلن کو جلد آرام ملتا ہے۔

(5)دل کی دھڑکن کا بڑھنا

(1)دھنیا:

50 گرام سوکھا دھنیا کو پیس چھان کر اس میں 50 گرام پسی ہوئی مصری ملا کر دیجئے اس میں دونوں 6 گرام ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھانے سے چند ہی روز میں دل کی دھڑکن معمول پر آجاتی ہے۔

(6)دل کا دورہ

(1)پیاز:

ابالے گئے پیاز کا ہر روز استعمال کرنے سے دل کی کورنری نسوں میں خون نہیں جمتا جس سے دل کا دورہ نہیں پڑتا۔

(2)لہسن:

جب کسی کو دل کا دورہ پڑنے لگے یعنی ہارٹ اٹیک ہونے لگے تو اسے فوراً لہسن کے چار پانچ دانے چبا لینے چاہئیں ایسا کرنے سے ہارٹ اٹیک نہیں ہوگا اس کے بعد مریض کو لہسن دودھ میں ابال کر دیتے رہنا چاہئیے۔

(9)معدے کی بیماریاں

(1)تشنگی و پیاس

(1)آلو بخارا:

پیاس زیادہ لگنے پر آلو بخارا منہ میں رکھنے سے پیاس کم ہو جاتی ہے۔

(2)انار:

زیادہ پیاس لگنے سے انار کھانے یا انار کا رس پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔

(3)انگور:

انگور میں درجہ حرارت کم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے اس لئے بخار وغیرہ امراض میں پانی کی کمی کی صورت میں جسم میں خشکی آجانے پر پیاس زیادہ لگتی ہے اس صورت میں انگور کھانے یا اس کا رس پینے سے پیاس نہیں لگتی۔

(4)انناس:

گرمی کی وجہ سے بے چینی ہونے اور بہت پیاس لگنے پر انناس کا رس پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اس سے بے چینی دور ہو جاتی ہے اور پیاس بجھ جاتی ہے۔

(5)تربوز:

تربوز کھانے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔

(6)سنترہ:

سنترے کا رس پینے سے پیاس کم ہو جاتی ہے۔

(7)سنگھاڑہ:

سنگھاڑہ کھانے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔

(8)سیب:

سیب کا رس پانی میں ملا کر پینے سے پیاس کم لگتی ہے۔

(9)شریفہ:

شریفہ کھانے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔

(10)شہتوت:

شہتوت کھانے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔

(11) کیلا:

کیلے سے پیاس بجھتی ہے۔

(12) لیچی:

یہ پھل پیاس بجھاتا ہے۔

(13) ناریل:

سبز ناریل کا پانی پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے اور بے چینی دور ہو جاتی ہے۔

(14) ناشپاتی:

زیادہ پیاس اور پانی کی کمی ہو جانے میں ناشپاتی بہت مفید ہے۔

(15) ادرک:

گنے کے رس میں ادرک کا رس ملا کر پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔

(16) دھنیا:

15,10 گرام سوکھا دھنیا ایک کانچ کے برتن میں 50 ملی لیٹر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر دو گھنٹے کیلئے رکھ لیجئے پھر اسے چھان کر مصری ملا دو دو چمچ تھوڑی تھوڑی دیر بعد پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔

(2) بھوک کی کمی

(1) آم:

چند روز تک باقاعدہ صبح ایک پیالہ آم کے رس میں ایک چائے کے چمچ کے برابر ادرک کا رس ملا کر پینے سے بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے اور کھانا کھانے کی رغبت پیدا ہوتی ہے۔

(2) بیل:

کچی بیل کے گودے کو آگ پر پکا کر اس میں پرانا گڑ یا شہد ملا کر کھانے سے بھوک لگنے

لگتی ہے۔

(3) پیاز:

سرخ پیاز کاٹ کر اس پر لیموں کا رس نچوڑ کر اور نمک چھڑک کر کھانے سے بھوک لگنے لگ جاتی ہے۔

(4) دھنیا:

ہر روز تقریبا 30 گرام دھنیے کا رس پینے سے تین چار روز میں بھوک خوب لگنے لگتی ہے سبز دھنیا دستیاب نہ ہونے پر سوکھا دھنیا، چھوٹی الائچی اور کالی مرچ ہم وزن مقدار میں پیس کر اس میں تھوڑی چینی ملا کر کھانے سے بدذائقہ پن دور ہو جاتا ہے اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

(5) سبز مرچ:

سبز مرچ سوکھنے پر مصالحے کی شکل میں اس کا بہت استعمال ہوتا ہے اس کے کھانے سے بھوک زیادہ لگنے لگتی ہے۔

(6) کریلا:

باقاعدہ کریلے کی سبزی چند روز تک کھانے اور کھانا کھانے سے پہلے کریلے کا ایک ایک چمچ رس پینے سے بھوک لگنے لگتی ہے۔

(7) گاجر:

گاجر بھوک کو بڑھاتی ہے۔ایک کپ گاجر کے رس میں ایک چمچ ادرک کا رس ایک چمچ پسا ہوا پودینہ ایک چوتھائی لیموں کا رس ملا کر اس میں ذرا سا نمک ملا کر پی جانے سے بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے۔

(8) میتھی:

دن میں دو مرتبہ تین تین گرام میتھی کے سوکھے بیج پیس کر بنائے گئے چورن کو گرم پانی

کے ساتھ پھانک لینے سے کھانا ہضم ہوتا ہے اور بھوک بھی لگنے لگتی ہے۔

(9) شریفہ:

بھوک نہ لگنے پر شریفہ کھانے سے بھوک لگنے لگتی ہے۔

(3) ہچکی آنا

(1) آم کے پتے:

آم کے پتوں کو جلانے سے پیدا ہونے والے دھوئیں سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

(2) چکوترہ:

چکوترہ کھانے یا اس کا رس پینے سے ہچکی آنا بند ہو جاتی ہے۔

(3) لیموں:

لیموں کے رس میں کالا نمک اور شہد ملا کر پینے سے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہے۔

(4) ناریل:

ناریل کا پانی پینے سے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہے۔

(5) ادرک:

تازہ ادرک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے چوسنے سے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہیں یا سونٹھ کو پیس کر دودھ کے ساتھ ابال کر پینے سے بھی ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔ سونٹھ کی ذرا سی چٹکی پسی ہوئی کالی مرچ پانچ بوند ادرک کا رس دو بوند لیموں کا رس گھول کر بچے کو چٹانے سے اسے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

(6) پودینہ:

پودینہ کے پتوں کو چینی کے ساتھ چبانے سے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

(7)پیاز:

پیاز کاٹ کر اس پر نمک چھڑک کر کھانے سے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہیں اور متلی بھی نہیں ہوتی۔

(4)بدہضمی اور بھوک نہ لگنا

(1)امرود:

250 گرام امرود کھانا کھانے کے بعد کھانے سے فائدہ ہوتا ہے امرود کھانا کھانے سے پہلے نہیں کھانا چاہئیے۔

(2)اناس:

اناس کو چاقو سے کاٹ کر اس کے ٹکڑے بنا لیجئے ٹکڑوں پر نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے اور کھانے کی رغبت ہونے لگتی ہے۔

(3)بیر:

پیوندی بیر زود ہضم ہوتے ہیں ان سے بھوک بڑھتی ہے۔

(4)پپیتا:

پپیتا کھانے سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے۔

(5)جامن:

جامن نمک کے ساتھ کھانے یا جامن کے رس میں سیندھا نمک ملا کر پینے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

(6)سنترہ:

سنترے کے چھلے ہوئے ٹکڑوں پر پسی ہوئی سونٹھ اور کالا نمک چھڑک کر کھانے سے کھانا صحیح طور پر ہضم ہو جاتا ہے اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

(7)سیب:

ایک گلاس کھٹے سیب کے رس میں مصری ملا کر چند دن تک پینے سے بھوک لگنے لگتی ہے۔

(8)شہتوت:

شہتوت قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔

(9)فالسہ:

سنید ھا نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ کے ساتھ فالسے کھانے سے بھوک لگنے لگتی ہے۔

(10)لیموں:

لیموں کے رس میں تھوڑا سا نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر پینے اور لیموں کو کاٹ کر اس پر نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ لگا کر گرم کر کے چوسنے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے اور بھوک لگتی ہے۔

(11)ناشپاتی:

ناشپاتی کھانے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

(12)ادرک:

چائے کے نصف چمچ پر تازہ ادرک کے رس میں دس پندرہ بوند لیموں کی رس ملا کر اور اس میں تھوڑا سا سیندھا نمک ملا کر کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد پینے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے اور ادرک کے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر اور ان پر لیموں نچوڑ کر انہیں کھانے کے ساتھ کھانے سے بھوک لگنے لگتی ہے۔

(13)بتھوا:

50 گرام بتھوے کا کاڑھا بنا کر اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ذرا پسا ہوا زیرہ اور پسی

ہوئی کالی مرچ اور سیندھا نمک ڈال کر ایسی ایک خوراک دن میں تین مرتبہ پینے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

(14)پودینہ:

5 گرام پودینے میں تھوڑا سا پسا ہوا زیرہ ذرا سا ہینگ اور چٹکی بھر پسی ہوئی کالی مرچ اور نمک ملا کر پانچ گرام کے پینے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے اس سے بدہضمی کیوجہ سے پیٹ درد میں بھی آرام پہنچتا ہے اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

(5)پیٹ میں درد

(1)امرود:

امرود پر نمک چھڑک کر کھانے سے پیٹ درد میں آرام ملتا ہے۔

(2)املی:

ایک سے دو گرام املی کی اوپر کی چھال کی راکھ کھا لینے سے پیٹ درد نہیں رہتا۔

(3)انار:

انار کے دانوں پر تھوڑا سا سیندھا نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر چوسنے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔

(4)جامن:

جامن نمک کے ساتھ کھانے یا جامن کے رس میں سیندھا نمک ملا کر پینے سے پیٹ کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(5)لیموں:

12 گرام لیموں کا رس 6 گرام ادرک کا رس اور 6 گرام شہد ملا کر پینے سے یا کالا نمک ایک گرام اجوائن کا چورن، ایک گرام پسا ہوا زیرہ اور چینی 5 گرام اور ایک لیموں کا رس ان سب کو ملا کر

پینے سے یا لیموں کے ٹکڑے پر کالا نمک پسی ہوئی کالی مرچ اور پسا ہوا زیرہ رکھ کر چوسنے سے پیٹ درد کا فور ہو جاتا ہے۔

(6)ادرک:

ایک گرام سونٹھ میں تھوڑی سی ہینگ اور سیندھا نمک ملا کر گرم پانی کے ساتھ اس کو پھانک لینے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔

(7)پودینہ:

سوکھا پودینہ اور چینی ہم وزن ملا کر دو چمچ کھا لینے سے پیٹ کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(8)دھنیا:

دو چمچ دھنیا ایک کپ پانی میں گرم گرم پینے سے پیٹ درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ دھنیے کا شربت پینا بھی مفید ہوتا ہے۔

(9)لہسن:

آدھا چمچ لہسن کے رس کو چار چمچ پانی میں ملا کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر مریض کو پلانے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔

(10)مولی:

ایک کپ مولی کے رس میں نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر پینے سے پیٹ درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(11)میتھی:

دن میں دو مرتبہ تین تین گرام میتھی کے سوکھے بیج پیس کر بنائے گئے چورن کو گرم پانی کے ساتھ کھا لینے سے پیٹ درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(12) بیر:

بیر کھانے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔

(6) قے

(1) جامن:

جامن کے نرم پتوں کا رس پینے سے الٹیاں بند ہو جاتی ہیں۔

(2) سیب:

کچے سیب کے رس میں تھوڑا سا نمک ملا کر پینے سے الٹیاں ہونا فوراً بند ہو جاتی ہیں۔

(3) لیموں:

تازہ ٹھنڈے پانی میں چینی گھول کر یا شہد ملا کر اس میں لیموں نچوڑ کر لینے سے متلی بند ہو جاتی ہے سفر کرتے وقت لیموں کا رس چوسنے سے متلی نہیں ہوتی بلند و بالا پہاڑوں پر چڑھنے والوں کو لیموں استعمال کرنا چاہئیے یہ ان کیلئے بے حد مفید ہے کٹے ہوئے لیموں پر چینی اور پسی ہوئی کالی مرچ لگا کر چوسنے یا لیموں میں الائچی کا چورا بھر کر چوسنے سے الٹیاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

(4) ادرک:

ادرک اور پیاز کا رس ہم وزن ملا کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر پینے سے الٹیاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

(5) پودینہ:

آدھا کپ پودینے کے رس میں آدھا کپ پانی ملا کر اس میں لیموں نچوڑ کر پینے سے قے بند ہو جاتی ہے۔

(7) متلی

(1) سنترہ:

سنترے کے ٹکڑے کھانے یا سنترے کا رس پینے سے متلی بند ہو جاتی ہے۔

(2) کیلا:

دو کیلوں میں چینی اور پسی ہوئی چھوٹی الائچی ملا کر کھانے سے متلی نہیں آتی۔

(3) لیموں:

تازہ ٹھنڈے پانی میں چینی گھول کر یا شہد ملا کر اس میں لیموں نچوڑ کر لینے سے متلی بند ہو جاتی ہے۔

(4) ادرک:

اپنی خواہش کے مطابق ادرک کی پتلے پتلے ٹکڑے بنا کر ان پر لیموں کا رس نچوڑ کر نمک ملا کر چبا چبا کر کھانے سے متلی بند ہو جاتی ہے۔

(5) لہسن:

لہسن کا دانہ چبانے سے متلی بند ہو جاتی ہے۔

(6) انار:

متلی اور قے ہونے پر انار کا رس پینا چاہیئے۔

(8) پیٹ میں گیس

(1) سیب:

سیب کا رس پینے کے بعد گرم پانی پینے سے گیس بننا بند ہو جاتی ہے۔

(2) بتھوا:

50 گرام بتھوے کا کاڑھا بنا کر اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس اور سیندھا نمک ڈال کر

ایسی ایک خوراک دن میں تین مرتبہ پینے سے پیٹ سے گیس نکل جاتی ہے۔

(3) بینگن:

بینگن کے موسم میں تازہ لمبے بینگن کا ساگ کھاتے رہنے سے پیٹ میں گیس نہیں بنے گی۔

(4) کریلا:

ایک ایک چائے کے چمچ کے برابر دن میں دو تین مرتبہ کریلے کا رس پینے سے پیٹ میں گیس نہیں بنتی۔

(5) سنترہ:

بدہضمی سے پیٹ میں گیس بن جانے کی وجہ سے پیٹ میں اپھارہ آجاتا ہے اور ایک گلاس سنترے کا رس پینے سے ریاح کا اخراج ہوجاتا ہے اور اپھارہ دور ہوجاتا ہے۔

(9) معدے کی سوزش

(1) سیب:

چند روز تک روزانہ صرف سیب کا رس پینے سے معدے کو طاقت ملتی ہے اور اس کی سوجن دور ہوجاتی ہے۔

(10) کلیجے میں جلن اور کٹھی ڈکاریں

(1) لیموں:

کٹے ہوئے لیموں پر نمک چھڑک کر اسے چوسنے سے کلیجے کی جلن دور ہوجاتی ہے اور کٹھی ڈکاریں بند ہوجاتی ہیں۔

(2) میتھی:

میتھی کے پتوں کو پیس کر پانی میں گھول کر پینے سے کلیجے کی جلن دور ہوجاتی ہے۔

(11) پیٹ میں اپھارہ

(1) لیموں:

پیٹ میں زیادہ گیس بن جانے اور اس کے اخراج نہ ہونے کی وجہ سے پیٹ پھول جاتا ہے ایسی حالت میں کٹے ہوئے لیموں پر تھوڑا ہنگ واشٹک چورن ڈال کر اسے ہلکا گرم کر کے چوسنے سے ریاح کا اخراج ہوتا ہے اور پیٹ کا اپھارہ ختم ہو جاتا ہے۔

(2) ادرک:

پانچ پانچ گرام ادرک اور لیموں کا رس لے کر شہد میں ملا کر دن میں تین چار مرتبہ چاٹنے سے گیس کا اخراج ہو جاتا ہے اور پیٹ کے پچک جانے سے اپھارہ دور ہو جاتا ہے۔ یا سونٹھ، ہینگ اور کالا نمک تینوں کو چورن بنا کر کھا لینے سے بھی پیٹ سے گیس نکل جاتی ہے۔

(3) پودینہ:

اپھارہ کیلئے 60 گرام پودینہ 10 گرام ادرک اور 8 گرام اجوائن کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر ابال لیجئے اس میں آدھا کپ دودھ اور ذائقے کے مطابق گڑ ملا کر پینے سے پیٹ سے گیس نکل کر اپھارہ دور ہو جاتا ہے۔

(4) پیاز:

پیاز کاٹ کر اس پر پسا ہوا کالا نمک چھڑک کر کھانے سے پیٹ سے گیس باہر نکل آتی ہے اور اپھارہ دور ہو جاتا ہے۔

(5) دھنیا:

دو چمچ سوکھا دھنیا ایک گلاس پانی میں ابال کر چھان کر گرم رہنے پر اس پانی کو تین برابر حصوں میں تقسیم کر کے ہر روز دو تین گھنٹے بعد ایک ایک خوراک لینے سے گیس نکل جاتی ہے۔

(6) گاجر:

ایک پیاز کا رس نکال کر اسے ایک پیالہ گاجر کے رس میں گھول کر اس میں زیرہ اور نمک ملا کر پی جانے سے اپھارہ نہیں رہتا۔

(7) لہسن:

چار پانچ لہسن کے دانوں پر ہینگ اور کالا نمک لگا کر کھانے سے یا لہسن کی چٹنی بنا کر کھانے سے ریاح کا اخراج ہو جاتا ہے۔

(12) خون کی قے

(1) پھول گوبھی:

پھول گوبھی کی سبزی کھانے یا اسے کچی ہی کھانے سے خون کی قے آنا بند ہو جاتی ہے تپ دق کے مریضوں کو جن کے منہ سے خون آتا ہو پھول گوبھی استعمال کرنی چاہئیے۔

(10) ﴿جگر کی بیماریاں﴾

(1) یرقان اور امراض جگر

(1) آلو بخارا:

آلو بخارا جگر کو طاقت پہنچاتا ہے لہذا جگر کے امراض میں اسے استعمال کرنا چاہئیے آلو بخارا کھانے سے یرقان کے مرض میں شفا مل جاتی ہے۔

(2) املی:

یرقان میں املی کا پانی بہت مفید ہوتا ہے۔

(3) انار:

50 گرام انار کے دانوں کا رس لے کر اسے رات بھر لوہے کے برتن میں رکھ لیجئے اور

صبح اس میں تھوڑی سی مصری ملا کے لیجئے چند روز میں یرقان میں افاقہ ہو جائے گا۔

(4)انگور:

انگور میں گلوکوز زیادہ مقدار میں ہونے کی وجہ سے جگر کے امراض مثلاً یرقان یا جگر کے بڑھنے وغیرہ کی صورت میں انگور کا رس لینے یا انگور کھانے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

(5)انناس:

انناس کا استعمال کرنے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔

(6)بیل:

15 گرام بیل کے پتوں کے رس میں تھوڑی سی کالی مرچ پسی ہوئی ملا کر پینے سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

(7)پپیتا:

کچے پپیتے کو چھیل کر اس سے نکالے گئے 10 ملی گرام رس میں 3 گرام چینی ملا کر ہر روز دن میں تین مرتبہ پینے سے چند روز میں جگر اور تلی کے امراض میں افاقہ ہو جاتا ہے اور پپیتے سے یرقان میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔جن چھوٹے بچوں کا جگر بڑھا ہوا ہوتا ہے انہیں پپیتا کھلانا چاہئے۔

(8)خربوزہ:

یرقان ہو جانے کی صورت میں خربوزہ کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔

(9)سنترہ:

سنترے کے رس میں چینی ملا کر پینے سے یرقان کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

(10)سیب:

سیب جگر کو طاقت بخشتا ہے لہذا یہ جگر کے امراض جگر کے بڑھنے اور یرقان میں مفید ہے۔

(11) کھیرا:

پانچ سات روز تک دن میں تین مرتبہ ڈھائی ڈھائی سو گرام کھیرے کا رس پینے سے یرقان کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

(12) لیموں:

کھانے کے ساتھ بعد میں لیموں کا رس پینے سے جگر کی خرابیوں میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔ لیموں کا گنے کے رس کے ساتھ استعمال کرنے سے یرقان میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(13) ادرک:

10، 10 گرام پرانا گڑ اور ادرک یا گڑ میں پسی ہوئی سونٹھ ملا کر کچھ دنوں تک دن میں چار بار کھانے سے یرقان میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

(14) پھول گوبھی:

پھول گوبھی کا رس پیتے رہنے سے یرقان میں افاقہ ہوتا ہے۔

(15) پیاز:

پیاز کو چھیل کر اور کاٹ کر سرکے یا لیموں کا رس ڈال دیجئے اور اوپر سے تھوڑا سا نمک اور ذرا سی پسی ہوئی کالی مرچ ڈال دیجئے اس طرح ہر روز صبح و شام ایک ایک پیاز کے ٹکڑے کو کھانے سے یرقان دور ہو جائے گا۔

(16) ٹماٹر:

روز صبح ایک گلاس ٹماٹر کا رس پینے سے یرقان ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(17) دھنیا:

دھنیا، سونٹھ اور کالی مرچ کا چورن بنا کر اسے 3 سے 5 گرام کی مقدار میں دن میں تین مرتبہ پینے سے جگر کے امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور بھوک بڑھتی ہے۔

(18) کریلا:

جگر کے امراض میں چند روز تک بالغوں کو ہر روز دو تین مرتبہ ایک ایک چائے کے چمچ کے برابر کریلے کا رس پلانے اور بچوں کو ان کی عمر کے مطابق نصف یا چوتھائی چائے کی چمچ کے برابر کریلے کا رس پلانے سے جگر ٹھیک ہو جاتا ہے اور اسکی نوعیت معمول کے مطابق بھی ہو جاتی ہے اور اس کا اضافہ رک جاتا ہے اگر جگر بڑھنے کے ساتھ جلندھر (پیٹ میں پانی پڑ جانا) بھی ہو جائے تو کریلے کے رس کی مقدار بڑھا کر چار گنا کر دینی چاہئے۔

(19) لوکی:

لوکی کو ہلکی آنچ پر گرم کر کے اس کا بھرتا بنا کر اس کا رس نچوڑ کر مصری ملا کر پینے یا کڑوی لوکی کے پتوں کا کاڑھا بنا کر پینے سے جگر کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے اور یرقان دور ہو جاتا ہے۔

(20) لہسن:

چار روز تک لہسن کے چار دانے پیس کر نصف کپ گرم دودھ میں ملا کر لینے سے اور اوپر سے دودھ پینے سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

(21) مولی:

125 ملی لیٹر مولی کے پتوں کے رس میں 30 گرام چینی گھول کر دن میں دو تین مرتبہ پینے سے چند روز میں جگر کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے اور یرقان دور ہو جاتا ہے۔

(2) تلی کا بڑھ جانا

(1) انجیر:

اس کیلئے خشک انجیروں کو سرکے میں ڈال کر ایک ہفتے تک رکھا رہنے دیجئے اس کے بعد ہر روز صبح و شام کھانا کھانے کے بعد سرکے میں پڑے ہوئے انجیروں میں سے تین چار انجیر کو

نکال کر کھایئے اس سے تلی کی سوجن گھل جاتی ہے چند روز تک انہیں استعمال کرنے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔

(2) لیموں:

لیموں کو درمیان سے کاٹ کر اسے گرم کر کے اس پر تھوڑا سا نمک چھڑک کر کئی روز تک کھانا کھانے سے قبل چوسنے سے بڑھی ہوئی تلی اپنے معمول کے سائز میں آجاتی ہے۔

(3) مولی:

صبح و شام ایک ایک کپ مولی کے رس میں ایک ایک گرام نوشادر ملا کر پیتے رہنے سے یا مولی کاٹ کر ٹکڑے کر کے انہیں سرکے میں ڈال کر 15، 20 دن میں تین مرتبہ کھانے سے چند ہی روز میں تلی کا بڑھا ہوا حصہ گھل جاتا ہے اور وہ معمول پر آجاتی ہے۔

(3) جگر کی سوزش

(1) خربوزہ:

خربوزہ کھانے سے جگر کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

(4) ضعف جگر

(1) لیچی:

لیچی کھانے سے جگر کو طاقت ملتی ہے۔

(2) ناشپاتی:

ناشپاتی کھانے سے جگر کو طاقت ملتی ہے۔

(5) جگر کی سوجن

(1) ادرک:

جگر کی سوجن میں ہم وزن مقدار میں ادرک کا رس مولی کا رس اور لیموں کا رس لے کر

اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر دو تین گرام صبح و شام چند دن تک لینے سے جگر معمول پہ آجاتا ہے۔

(6) جگر اور تلی کا بڑھ جانا

(1) اروی یا گھوئیاں:

اس مرض میں گھوئیوں کی سبزی کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(2) بتھوا:

آدھا کپ بتھوے کا کاڑھا دن میں دو بار پیتے رہنے سے کچھ ہی دنوں میں جگر اور تلی نہیں بڑھتی۔

(3) بینگن:

بینگن کا ساگ کھانے سے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

(4) کریلا:

25 گرام کریلے کا رس پانی میں ملا کر باقاعدگی کے ساتھ دن میں تین مرتبہ پینے سے چند ہی روز میں تلی کی بڑھوتری ختم ہو جاتی ہے۔

(7) جگر اور تلی کی خرابی

(1) کڑوی توری:

کڑوی توری کے پھول، بیج، جڑ، چھال اور پتوں کا 10 سے 20 بوند عرق گرم پانی میں ملا کر کاڑھا بنا کر 15-15 گرام مقدار میں 15، 20 روز تک پینے سے جگر اور تلی کے امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور اضافہ نہیں ہوتا۔

(11) آنتوں اور مقعد کی بیماریاں

(1) قبض

(1) آڑو:

کچھ آڑو کھا لینے کے بعد اگلے دن پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور قبض دور ہو جاتا ہے۔

(2) آلو بخارا:

قبض کی صورت میں آلو بخارا کھانے چاہیے اس سے قبض دور ہو جاتا ہے اور ریاح کا بھی اخراج ہوتا ہے۔

(3) آم:

رات کو سونے سے پہلے 250 گرام آم کھانے کے بعد اوپر سے دودھ پینے سے صبح پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور قبض دور ہو جاتا ہے۔

(4) امرود:

تقریبا250 گرام امرود کھانے سے اگلے دن پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور قبض دور ہو جاتا ہے اسے کھانا کھانے سے ایک دو گھنٹے پہلے کھانا چاہئے کھانا کھانے کے بعد نہیں کھانا چاہئے۔

(5) املی:

املی کا پنا (املی کا گاڑھا شربت) پینے سے قبض نہیں رہتا۔

(6) انجیر:

کھانا کھانے کے بعد تین چار انجیر کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

(7) انناس:

انناس کھانے سے اور اس کا رس پینے سے قبض نہیں رہتا۔

(8) بیل:

پکی بیل کا گودا کھانے اور اس کا شربت پینے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے قبض دور ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی پیٹ سے بدبو ریاح خارج ہو جاتی ہے۔

(9) پپیتا:

صبح پپیتا کھا کر اوپر سے دودھ پی لینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

(10) تربوز:

چند روز تک تربوز کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

(11) خربوزہ:

پکا ہوا خربوزہ کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

(12) سنترہ:

صبح ناشتے میں کئی روز تک سنترے کا رس پیتے رہنے سے پاخانہ قدرتی طور پر آنے لگتا ہے اور قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے۔

(13) سیب:

نہار منہ چھلکے سمیت سیب کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

(14) چھوہارا:

صبح شام تین تین چھوہارے کھا کر اوپر سے گرم دودھ یا رات کو تین چار چھوہارے دودھ میں ابال کر پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

(15) ناشپاتی:

ناشپاتی قبض کشا ہوتی ہے۔

(16)ادرک:

ادرک کے پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ کر گُڑ کے ساتھ صبح شام چبا چبا کر کھانے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔

(17)بتھوا:

چند دنوں بتھوے کی سبزی کھاتے رہنے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

(18)پالک:

صبح آدھا گلاس پالک کا رس پیتے رہنے سے چند ہی روز میں قبض نہیں رہتا۔

(19)ٹماٹر:

لگاتار ٹماٹر کھانے سے قبض نہیں رہتا۔

(20)ٹنڈا:

ٹنڈے کی سبزی کھاتے رہنے سے قبض نہیں رہتا۔

(21)گاجر:

روز صبح ایک گلاس گاجر کا رس پینے یا پون کپ " گاجر " کے رس میں چوتھائی کپ پالک کا رس ملا کر پینے سے قبض نہیں رہتا۔

(22)مٹر:

مٹر کی سبزی کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

(23)مولی:

مولی دھو کر اسے چاقو سے کاٹ کر اس کے ٹکڑوں پر لیموں کا رس نچوڑ کر چند روز تک روزانہ دن میں دو مرتبہ کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

(2)دست آنا

(1)آم:

آم کے پیڑ کی سوکھی چھال کو پانی میں ابال کر پھر اسے چھان کر ٹھنڈا کر کے پلانے سے مریض کے دستوں میں آرام آتا ہے۔

(2)انار:

15 گرام انار کے خشک چھلکے اور دو لونگ دونوں کو پیس کر ایک گلاس پانی میں 10 منٹ تک ابال لیجئے پھر چھان کر آدھا آدھا کپ روز صبح ،دوپہر،شام کو دن میں تین مرتبہ پینے سے دست اور پیچس کو آرام آجاتا ہے دستوں میں انار کا رس پینا مفید ہوتا ہے۔

(3)سنگھاڑا:

خشک سنگھاڑے کا آٹا بنا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(4)سیب:

دن میں دو مرتبہ کھانا کھانے کے بعد چھلکا اتار کر سیب کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور اگر خون آرہا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

(5)کھجور:

کھجور اور دہی کھانے سے پیچس بند ہو جاتے ہیں۔

(6)لیموں:

ایک پیالہ پانی میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر اس میں سیندھا نمک ملا کر صبح سے شام تک چار پانچ بار ایک ایک پیالہ پینے سے یا نصف لیموں پر برائے نام افیون لگا کر چاٹنے سے یا لیموں کے رس کا انیما لینے سے بھی دست آنے بند ہو جاتے ہیں۔

(7)پودینہ:

پودینے اور پیاز کا رس ہم وزن لے کر اس میں لیموں کا رس نچوڑ کر اور نمک ملا کر تھوڑی تھوڑی دیر سے مریض کو پلانے رہنے سے دستوں میں آرام آجاتا ہے۔

(8)پیاز:

پیاز کو پیس کر ناف پر لیپ کرنے سے اور تیس گرام پیاز کے رس میں رائی کے دانے کے برابر افیم ملا کر پینے سے دست فورا بند ہو جاتے ہیں۔

(9)دھنیا:

پسے ہوئے سوکھے دھنیے کو گرم کر کے اس کی ایک ایک چائے کے چمچ کے برابر خوراک پانی کے ساتھ کھا لینے سے یا دھنیے کو باریک پیس کر ایک ایک عدد چائے کے چمچ کے برابر لسی کے ساتھ کھا لینے سے دست فورا بند ہو جاتے ہیں۔

(10)گاجر:

گاجر کا رس روز دودھ ملا کر پینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

(11)لوکی:

لوکی کا رائتہ کھانے سے دستوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

(12)میتھی:

میتھی کے پتوں کو گھی میں تل کر کھانے سے یا 60 گرام میتھی کے پتوں کے رس میں 6 گرام چینی گھول کر پینے سے یا 3 گرام میتھی کے بیجوں کے چورن کو دہی میں ملا کر کھانے سے دستوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

(13)ادرک:

نصف پیالہ گرم پانی لے کر اس میں ایک چمچ ادرک کا رس ملا کر پی لیجئے یہ ایک خوراک

ہوتی ہے ایسی ہر گھنٹے بعد 3، 4 خوراکیں لینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

(14) کیلا:

کیلا قبض آور ہے لہذا دست آنے پر اسے علاج معالجے کی شکل میں دیا جاتا ہے۔

(3) خونی پیچش

(1) آم:

اس میں آم کی گٹھلی کے اندر کی گری کو پیس کر اسے چینی میں ملا کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(2) دھنیا:

15 گرام سوکھا دھنیا پیس کر اس میں 12 گرام مصری ملا کر پانی میں گھول کر پینے سے خونی دست ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

(4) آنت میں زخم

(1) امرود:

امرود میں ٹینک ایسڈ ہونے کی وجہ سے یہ آنتوں کے زخم کو بھرتا ہے اور آنتیں صحت مند ہو جاتی ہے۔

(5) بواسیر

(1) امرود:

چند روز تک ہر روز صبح نہار منہ 250 گرام امرود کھانے سے بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(2) انجیر:

بواسیر میں انجیر کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(3)انناس:

انناس کے گودے کو باریک پیس کر بواسیر کے مسوں پر باندھنے سے بواسیر میں بے حد افاقہ ہوتا ہے۔

(4)اروی گھوئیاں:

بواسیر میں گھوئیوں کی سبزی کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(5)بینگن:

بینگن کا ڈانڈا (وہ حصہ جس سے بینگن درخت سے جڑا ہوتا ہے) پیس کر بواسیر پر اس کا لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے سفید بینگن بواسیر میں خاص طور پر فائدہ مند ہوتا ہے۔

(6)پھول گوبھی:

خونی یا بادی یعنی خشک دونوں طرح کی بواسیر پھول گوبھی سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(7)توری:

توری کی سبزی کھانے سے یہ قبض کو دور کر کے بواسیر کے ٹھیک ہونے میں مدد پہنچاتی ہے۔

(8)دھارتوری:

دھارتوری کے پتوں کو پیس کر بواسیر کے مسوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(9)کڑوی توری:

کڑوی توری کو ہلدی کے ساتھ پیس لیجئے اس طرح بنے لیپ کو بواسیر کے مسوں پر لگاتے رہنے سے مسے گر جاتے ہیں۔

(10)چقندر:

چند ہفتوں میں باقاعدہ چقندر کھاتے رہنے سے بواسیر کے مسے جھڑ جاتے ہیں۔

(11)لوکی:

لوکی کے پتوں کو پیس کر بنائی گئی لگدی کا بواسیر پر لیپ کرنے سے اس میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(12)لہسن:

لہسن کا استعمال کرتے رہنے سے بواسیر میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(13)مولی:

روز صبح ایک کپ مولی کا رس پیتے رہنے سے (اس میں لیموں کا رس اور ادرک کا رس بھی ملا سکتے ہیں)اور حاجت کے بعد ہاتھ دھوکر مولی کے پانی ہی سے دوبارہ مقعد صاف کرنے سے چند ہی روز میں بواسیر کا مرض ختم ہوجاتا ہے۔

(6)خونی بواسیر

(1)امرود:

امرود کے دس گرام چھلکوں اور پتوں کو 150 ملی لیٹر پانی میں رات بھر پڑا رہنے دیجئے صبح پانی کو آگ پر گرم کر لیجئے اس کا پانچواں حصہ پانی باقی رہ جانے پر اسے چھان کر مریض کو پلایئے کچھ روز تک ایسا کرنے سے بواسیر کے مسوں سے خون نکلنا بند ہوجاتا ہے۔

(2)املی:

اس میں املی کے پتوں کا رس پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(3)انار:

8 گرام انار کے چھلکوں کا پاؤڈر لیکر صبح وشام تازہ پانی کے ساتھ کھا لینے سے خونی بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

(4) بیل:

کچی بیل کے گودے کو آگ پر پکا کر اس میں پرانا گڑ یا شہد ملا کر کھانے سے خونی بواسیر میں افاقہ ہوتا ہے۔

(5) لیموں:

250 ملی لیٹر ہلکے گرم دودھ میں نصف لیموں کا رس نچوڑ کر فوراً ہر چار چار گھنٹے پر دن میں تین مرتبہ پینے سے خونی بواسیر میں افاقہ ہوتا ہے یا لیموں کو کاٹ کر اس پر سیندھا نمک لگا کر چوستے رہنے سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

(6) ناریل:

ناریل کے اوپر والے ریشے دار چھلکے کو جلا کر راکھ بنا لیجئے پھر اس میں ہم وزن چینی ملا کر دس گرام کی مقدار میں 3 روز تک صبح تازہ پانی کے ساتھ مریض کو دینے سے خونی بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(7) پیاز:

سو گرام پیاز کے رس میں 50 گرام چینی ملا کر پینے سے خونی بواسیر میں افاقہ ہوتا ہے۔

(8) ٹماٹر:

ایک ایک پیالہ ٹماٹر کے رس میں بھنے ہوئے زیرے کا پاؤڈر ملا کر دن میں دو تین مرتبہ پینے سے خونی بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

(9) کریلا:

دن میں دو مرتبہ کریلے کے رس میں ایک ایک چمچ چینی ملا کر پینے سے خونی بواسیر میں افاقہ ہوتا ہے اور خون گرنا بند ہو جاتا ہے۔

(10)میتھی:

چار چمچ میتھی کے دانوں کو ایک گلاس پانی میں ابال کر کاڑھا بنا کر صبح وشام چند روز تک پیتے رہنے سے بواسیر میں خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

(7)بھکندر

(1)امرود:

حاجت کے وقت امعائے مستقیم کے باہر نکل آنے کو بھکندر کہا جاتا ہے اسے اندر کر کے امرود کے پتوں کو پیس کر بنائی گئی لگدی کو مقعد پر باندھنے سے امعائے مستقیم (بڑی آنت) باہر نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

(8)بڑی آنت کی سوجن

(1)گاجر:

ایک کپ گاجر کا رس نصف کپ چقندر کا رس، کھیرے کا پون کپ رس ملا کر نمک کے بغیر یا گاجر اور پتا گوبھی کا رس یکساں مقدار میں ملا کر پینے سے بڑی آنت کی سوجن یا کولائی ٹس میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

(9)بادی بواسیر

(1)گوار کی پھلی:

گوار کے پودے کے سبز پتے اور 11 کالی مرچ کے دانے پیس کر 62 ملٹی لیٹر تقریبا ایک چھٹانک پانی میں ملا کر دن میں ایک مرتبہ صبح پینے سے بادی بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(10)ہیضہ

(1)آم:

آم کے 25،30 گرام نرم پتوں کو پیس کر ایک گلاس پانی میں ابالئے پانی نصف رہ جانے پر چھان کر مریض کو پلانے سے ہیضے میں بہت فائدہ ہوتا ہے اس سے الٹیاں بھی نہیں ہوتیں۔

(2)لیموں:

ہر روز دونوں وقت کے کھانے کے ساتھ لیموں کا رس پیتے رہنے سے ہیضہ اکثر نہیں ہوتا اور ہیضہ ہوجانے پر لیموں کا رس ایک حصہ اور پیاز کا رس اور سبز پودینہ نصف نصف حصہ ملا کر پینے سے ہیضے میں فائدہ ہوتا ہے۔

(3)پودینہ:

پودینے اور پیاز کا رس ہم وزن لے کر اس میں لیموں کا رس نچوڑ کر اور نمک ملا کر تھوڑی تھوڑی دیر سے مریض کو پلاتے رہنے سے ہیضے میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(4)پیاز:

ہیضہ ہوجانے پر 50 گرام پیاز کے رس میں نمک ملا کر یا لیموں کا رس ایک حصہ، سبز پودینہ اور پیاز کا رس آدھا آدھا حصہ، ملا کر دو دو چمچ تھوڑی تھوڑی دیر میں مریضوں کو پلاتے رہنے سے ہیضہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(5)لہسن:

ہیضہ میں لہسن کا رس تھوڑی تھوڑی مقدار میں بار بار دینے سے الٹیاں آنا بند ہوجاتی ہیں اور دست بھی رک جاتے ہیں۔

(6)ادرک:

ادرک اور پیاز کو ایک ساتھ کچل کر اس کا رس نکال کر گھنٹے گھنٹے بعد مریض کو دو دو چمچ پلایئے یا ادرک اور تلسی کے پتوں کا پانچ پانچ گرام رس نکال کر اس میں نمک ملا کر دینے سے ہیضے کی الٹیاں اور دست رک جاتے ہیں۔

(11) آنتوں میں ہک ورم (آنتوں میں کیڑوں کی وجہ سے سوجن ہونا)

(1)پالک:

مریض کو پہلے کوئی دست آور دوا مثلاً ارنڈی کے تیل وغیرہ سے پیٹ صاف کر دینا چاہئیے دوسرے دن صبح خالی پیٹ 20 بوند پالک کے بیج کے تیل کی کیپسول میں بھر کر لیجئے دو گھنٹے بعد زیادہ کوئی دست آور دوا لے ایسا کرنے سے ہک ورم باہر آجاتے ہیں۔

(12) گردے اور مثانے کی بیماریاں

(1) پتھری

(1)آم:

آم کے تازہ پتوں کو سائے میں سکھا کر کوٹ پیس کر نہایت باریک سفوف بنالیں روز صبح نہار منہ باسی پانی کے ساتھ چند روز تک آٹھ گرام سفوف کھا لینے سے پتھری ٹوٹ ٹوٹ کر پیشاب کے راستے سے باہر نکل آئے گی۔

(2)انناس:

انناس پتھری کو توڑ دیتا ہے جو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں پیشاب کے ساتھ باہر نکل آتی ہے۔

(3)کھیرا:

چند روز تک دن میں دو تین مرتبہ اڑھائی اڑھائی سو گرام کھیرے کا رس پینے سے پتھری

میں افاقہ ہوتا ہے اور وہ گھل جاتی ہے۔

(4) لیموں:

چند دنوں تک صبح وشام ایک ایک لیموں کے رس میں سیندھا نمک ملا کر پینے سے یا کھیرے پر لیموں کا رس اور نمک ڈال کر کھانے سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

(5) ناریل:

ناریل کا پانی پینے سے نظام بول میں موجود پتھری ٹوٹ ٹوٹ کر باہر نکل آتی ہے۔

(6) سیب:

سیب کا رس پیتے رہنے سے گردے میں پتھری بننا بند ہو جاتی ہے اور بنی ہوئی پتھری پیشاب کے راستے سے باہر آجاتی ہے۔

(7) پیاز:

50 گرام پیاز کا رس روز صبح نہار منہ پینے سے گردے یا مثانے کی پتھری ٹکڑے ٹکڑے ہو کر نکل جاتی ہے۔

(8) دھارتوری:

دھارتوری کی جڑ کاٹ کر دودھ یا پانی میں پیس کر چھان کر صبح تین دن تک باقاعدہ پینے سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

(9) کریلا:

چند روز تک باقاعدہ صبح وشام دو دو چمچ کریلے کا رس پینے سے اور کریلے کی سبزی کھانے سے گردے یا مثانے میں موجود پتھری ٹوٹ کر پیشاب کے راستے سے باہر نکل آتی ہے۔

(10) گاجر:

گردے یا مثانے میں پتھری ہونے پر ایک گلاس گاجر کا رس دن میں تین چار مرتبہ پینے

سے یا گاجر کے بیجوں کو پیس کر بنے ہوئے سفوف کے دو چمچ دن میں دو مرتبہ لینے سے پتھری ٹوٹ کر باہر آجاتی ہے۔

(11) مولی:

صبح و شام 25 ملی لیٹر مولی کے رس میں ایک ڈیڑھ گرام جوکھار گھول کر پینے سے 35، 40 گرام پانی نصف رہ جائے تو چھان کر پینے سے دس بارہ دن میں مثانے کی پتھری ٹوٹ کر باہر نکل جاتی ہے مولی کا رس پینے سے پتے کی پتھری یعنی گال اسٹون نہیں بنتی۔

(2) پیشاب میں تل چھٹ

(1) انگور:

پیشاب میں تلچھٹ یا پیشاب میں تکلیف ہونے کی صورت میں انگور استعمال کرنے یا کھانے سے پیشاب بغیر کسی تکلیف کے اور کھل کر ہو جاتا ہے۔

(2) انناس:

پیشاب کرنے میں دقت ہونے پر انناس کے استعمال سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے لہذ اپتھری کیلئے یہ بے حد مفید ہے۔

(3) ناریل:

پیشاب میں تکلیف ہونے پر ناریل کا پانی پینے سے پیشاب بلا تکلیف اور کھل کر آنے لگتا ہے۔

(3) گردے کا درد

(1) انگور:

انگور کے 20 سے 25 گرام پتوں کو پیس کر ان میں پانی ملا کے چھان لیں اور پھر نمک ملا کر لینے سے گردے میں آرام ملتا ہے۔

(2) خربوزہ:

خربوزہ کے چھلکے سکھا کر انہیں 10 گرام کی مقدار میں 250 ملی لیٹر پانی میں ابال لیجئے اسے چھان کر اس میں تھوڑی چینی ملا کر ہر روز صبح شام آدھا آدھا کر کے مریض کو ایک ہفتے تک پلانے سے گردے کا درد دور ہو جاتا ہے اگر پیشاب کے راستے میں کوئی پتھری ہو تو وہ بھی باہر نکل آتی ہے۔

(4) سوجن

(1) انناس:

جسم میں سوجن ہو جانے سے پیشاب کم آتا ہے اور اس میں البیو ین آنے لگتا ہے آنکھوں کے آس پاس خاص طور پر سوجن ہو جاتی ہے ایسی صورت میں ہر روز انناس کھانے سے چند ہی روز میں پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے اور 15، 20 روز میں جسم سے سوجن غائب ہو جاتی ہے۔

(5) ذیابیطس (پیشاب کے ساتھ شکر آتی ہے)

(1) بیل:

دن میں دو مرتبہ 15 گرام بیل کے پتوں کا رس پینے سے ذیابیطس میں افاقہ ہوتا ہے

(2) جامن:

اس مرض میں پیشاب زیادہ آتا ہے اس کو پولوریا کہتے ہیں چند روز تک دن میں دو مرتبہ پانی کے ساتھ دو دو گرام جامن کی گٹھلی کا سفوف لینے سے اس مرض میں بے حد افاقہ ہوتا ہے۔

(3) لیموں:

پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے ذیابیطس میں فائدہ ہوتا ہے۔

(4)شلغم:

ذیابیطس کے مریض کو ہر روز شلغم کا ساگ کھانا چاہئے۔

(5)کریلا:

ہر روز دونوں وقت کھانا کھانے سے پہلے دو چمچ کریلے کا رس پینے سے انسولین ہارمون کا سیلان بڑھ جاتا ہے جس سے خون میں شوکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے اس طرح ذیابیطس میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(6)میتھی:

صبح شام دونوں وقت 50،50 گرام میتھی کے دانوں کو پیس کر چورن کو پانی کے ساتھ پھانک لینے سے ذیابیطس کا مرض ٹھیک ہو جاتا ہے جب تک خون میں شوکر معمول سے زیادہ رہے اور وہ پیشاب میں ظاہر ہوتی رہے اس وقت تک اسے استعمال کرتے رہیے۔

(6) گردے میں سوجن

(1)تربوز:

اس مرض میں تربوز کھانا مفید ہوتا ہے اور اس سے ٹخنوں کے پاس کی سوجن بھی دور ہو جاتی ہے۔

(7) پیشاب میں تکلیف اور جلن

(1)تربوز:

ہر روز تربوز کھانے سے پیشاب بلا تکلیف اور صاف آتا ہے اس کی جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔

(2)فالسہ:

فالسے کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(3) کھیرا:

دو تین دن تک دن میں دو تین بار ایک دو کھیرے کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(4) توری:

گھیا توری کھانے سے پیشاب بلا تکلیف اور کھل کر آنے لگتا ہے اور اس میں جلن نہیں ہوتی۔

(5) مولی:

ایک ایک کپ مولی کے پتوں کا رس دن میں دو تین مرتبہ پینے سے پیشاب بلا تکلیف اور کھل کر آنے لگتا ہے۔

(8) سوزاک

(1) تربوز:

تربوز کو کہیں سے دو دو انچ کی لمبائی چوڑائی میں چاقو سے کاٹ کر اس کٹے ہوئے حصے میں 6 گرام قلمی شورہ 40 گرام مصری ڈال کر اوپر سے کٹے ہوئے ٹکڑے کو رکھ کر تربوز کو بند کر کے اسے چاندنی رات میں رکھ دیجئے دوسرے دن صبح تربوز کے رس کو صاف کپڑے سے چھان کر مریض کو پلایئے اس طریقے سے تربوز کا رس سات روز تک پلانے سے سوزاک میں افاقہ ہوتا ہے۔

(9) گردے کے امراض

(1) سنترہ:

باقاعدہ چند روز صبح نہار منہ ایک گلاس سنترے کا رس پینے سے گردے کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔

(2) گاجر:

ایک پیالہ گاجر کے رس میں آدھا پیالہ مولی کا رس ملا کر یا 300 ملی لیٹر گاجر کے رس میں 100 ملی لیٹر پالک کا رس ملا کر روز دن میں دو مرتبہ پینے سے گردے کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔

(10) کثرت بول

(1) سیب:

سیب کھانے سے رات کو بار بار پیشاب آنا کم ہو جاتا ہے۔

(11) پیشاب میں دقت اور رکاوٹ

(1) کھجور:

پیشاب میں دقت ہونے کی صورت میں چند روز تک باقاعدہ کھجور کھانے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔

(2) کیلا:

کیلے کے تنے کا رس چار چمچ گھی دو چمچ ملا کر پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

(3) لیموں:

لیموں کے چار پانچ بیج پیس کر ناف پر رکھئے اوپر سے آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی ڈالیے ایسا کرنے سے کھل کر پیشاب ہونے لگے گا۔

(4) ادرک:

سونٹھ کو پیس کر اس کا میدے جیسا باریک پاؤڈر بنا لیجئے تین چار دن تک اس پاؤڈر کو تین چار گرام کی مقدار میں دودھ میں ملا کر اور مصری ڈال کر پینے سے پیشاب کھل کر ہونے لگتا ہے اور اس میں خون آنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

(5) پیاز:

50 گرام چھلی ہوئی پیاز کے باریک ٹکڑے کر کے انہیں آدھا لیٹر پانی میں ابال لیجئے جب پانی آدھا رہ جائے تو اسے چھان کر ٹھنڈا کر کے پینے سے پیشاب بلا تکلیف کھل کر آجاتا ہے اور پیشاب کی جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔

(6) توری:

گھیا توری کھانے سے پیشاب بلا تکلیف کھل کر آنے لگتا ہے اور اس میں جلن نہیں ہوتی۔

(7) شلغم:

ایک شلغم اور ایک مولی کچی ہی کاٹ کر ملا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔

(8) گاجر:

دو چمچ گاجر کے بیجوں کو ایک گلاس پانی میں ملا کر پینے سے پیشاب بلا تکلیف اور کھل کر آجاتا ہے۔

(9) لہسن:

لہسن کو پیس کر ناف کے نیچے باندھنے سے مثانے کی کمزوری اور پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

(12) بچوں کا بستر میں پیشاب کرنا

(1) چھوہارا:

چند روز تک بچے کو باقاعدہ دو چھوہارے رات کو کھلانے سے وہ رات کو بستر پر پیشاب نہیں کرتا۔

(13) بزرگوں کو بار بار پیشاب کی حاجت

(1) چھوہارا:

اس میں چند روز تک دن میں دو بار تین تین چھوہارے کھانے اور رات کو دو چھوہارے کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

(14) گردے کی پتھری

(1) آلو:

ایک یا دونوں گردوں میں پتھری ہونے پر صرف آلو کھانے اور آلو کا پانی پیتے رہنے سے گردے کی پتھری ریت کی طرح چھوٹے چھوٹے ذروں میں ٹوٹ کر پیشاب کے راستے سے باہر نکل جاتی ہے آلو میں میگنیشیم ہوتا ہے جو پتھری کو توڑ کر باہر نکال دیتا ہے اور نئی پتھری نہیں بننے دیتا۔

(13) ﴿جوڑوں کی بیماریاں﴾

(1) پیٹھ درد

(1) چھوہارا:

پیٹھ کے درد میں چھوہارا بہت مفید ہوتا ہے۔

(2) کمر کا درد

(1) ادرک:

سونٹھ کا چورن تیل میں بھون کر اس سے کمر کی مالش کرنے یا ادرک کے رس کا برابر استعمال کرتے رہنے سے کمر میں درد نہیں ہوتا کمر کے کسی خاص جگہ پر درد ہونے پر سونٹھ کا ایک چمچ سفوف تھوڑے سے پانی میں ملا کر لیپ سا بنا لیجئے اسے تھوڑا سا گرم کر کے درد والی جگہ پہ لگا دیں

ایسا کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

(3) جوڑوں کا درد

(1) پھول گوبھی:

پھول گوبھی کا رس پیتے رہنے سے جوڑوں کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔

(2) چقندر:

چقندر کھانے یا اس کا رس لیتے رہنے سے چند روز میں جوڑوں کا درد نہیں رہتا۔

(4) ریاح کا درد اور جوڑوں کا درد

(1) دھنیا:

دھنیے کے تیل کی مالش کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

(5) گھٹیا یا جوڑوں کا درد

(1) لہسن:

لہسن دودھ میں پکا کر کھانے او راوپر سے دودھ پینے یا کچا لہسن کھانے سے گھٹیا یا جوڑوں کا درد اور کمزور کمر کے درد میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

(14) جلد کی بیماریاں

(1) جل جانا

(1) آم:

آم کے پتوں کو جلا کر راکھ کو جلے ہوئے مقام پر چھڑکنے سے جلا ہوا جسم کا حصہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(2) آلو:

جلے ہوئے مقام پر کچا آلو پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(3) میتھی:

آگ سے جل جانے پر پھلیوں سمیت میتھی کو پیس کر جلے ہوئے مقام پر اس کا لیپ کرنے سے جلن دور ہو جاتی ہے اور پھپھولے نہیں ہوتے۔

(4) کیلا:

جلے ہوئے مقام پر کچے کیلے کو پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(2) خارش

(1) آم:

آم کے درخت کی چھال سے نکلنے والی رال میں لیموں کا رس نچوڑ کر مریض کو دینے سے خارش کے مرض اور دیگر جلدی امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

(2) ناریل:

50 ملی لیٹر ناریل کے تیل میں دو لیموں کا رس ملا کر مالش کرنے سے خارش کم ہو جاتی ہے۔

(3) لہسن:

لہسن کو سرسوں کے تیل میں ابال کر اس تیل سے خارش والی جگہ کو مالش کرنے سے خارش میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ لہسن مصفیٰ خون ہونے کی وجہ سے کھانا بھی چاہئیے۔

(4) گاجر:

چند روز تک ایک پیالہ گاجر کا رس دودھ کے ساتھ چینی کی جگہ شہد ملا کر پینے سے خارش ختم ہو جاتی ہے۔

(5)ٹماٹر:

دو چمچ ناریل کے تیل میں ایک چمچ ٹماٹر کا رس ملا کر اس سے خارش زدہ مقام پر مالش کرنے اور پھر گرم پانی سے غسل کرنے سے خارش مٹ جائے گی۔

(6)مولی:

مولی کچل کر اس کی لگدی (کسی گیلی پسی ہوئی چیز کی گولی یا ٹکیا) کو خارش والی جگہ پر مل دینے سے خارش میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(7)دھارتوری:

دھارتوری کے پتوں کی لگدی بنا کر اسے خارش زدہ مقام پر استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

(8)لیموں:

دو حصہ ناریل کے تیل میں ایک حصہ لیموں کا رس ملا کر دن میں دو تین مرتبہ خارش زدہ مقام پر ملنے سے خارش دور ہو جاتی ہے پوشیدہ اعضاء پر خارش ہونے پر لیموں کا رس ہتھیلی میں لے کر خارش زدہ مقام پر لگا دینے سے خارش مٹ جاتی ہے۔

(3)جسم کے داغ اور چہرے کی چھائیاں

(1)انار:

انار کے چھلکے معاون حسن ہوتے ہیں انہیں سکھا کر اور پیس کر ان کا باریک سفوف بنا کر عرق گلاب کے ساتھ ملا کر لگانے سے جسم کے داغ اور چہرے کی چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

(2)پیاز:

سیاہ داغ پر پیاز کا رس لگانے سے کالا پن دور ہو جاتا ہے۔

(3)مولی:

کھانے میں پوٹاشیم کی کمی ہونے سے چہرے پر داغ ہو جاتے ہیں اور چھائیاں

پیدا ہو جاتی ہیں ایک ہفتے تک ہر روز ایک کپ مولی اور اس کے پتوں کا رس پینے سے چہرے کے داغ اور چھائیاں مٹ جاتی ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔

(4)ادرک:

ادرک کو پیس کر تھوڑا سا گرم کر کے رات کو سوتے وقت چہرے کی چھائیوں پر اس کا پتلا سا لیپ کر دیں یا صبح چہرے کو دھو کر اس پر گولے کا تیل لگا دیں ایسا کرنے سے تقریبا ایک ہفتے میں چھائیاں نہیں رہیں گی اور چہرا نکھر آئے گا۔

(5)لیموں:

چہرے کے داغوں پر نچوڑے ہوئے لیموں کا ٹکڑا رگڑیئے اور سوکھ جانے پر گلیسرین والے صابن سے دھو کر کریم لگا یئے داغ ختم ہو جائیں گے۔

(4)پھوڑے پھنسیاں

(1)امرود:

ایک ماہ تک روزانہ دوپہر 250 گرام امرود کھانے سے پیٹ صاف رہے گا اور خون صاف ہو جائے گا اور اس سے پھوڑے پھنسیاں بھی ٹھیک ہو جائیں گی۔

(2)ادرک:

اگر پھوڑے پھنسیاں نکلنے لگیں تو ادرک کے ٹکڑے پر لیموں کا رس نچوڑ کر اور نمک چھڑک کر کچھ دنوں تک دن میں تین بار کھانے سے پھوڑے پھنسیاں بند ہو جائیں گی۔

(3)مولی:

مولی کچل کر لگدی بنا کر پھوڑے پھنسیوں پر ہر روز کا لیپ کرتے رہنے سے اور ساتھ ہی مولی اور اس کے نرم پتوں کو کھانے سے کچھ ہی دنوں میں پھوڑے پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں اور جلد صاف ہو جاتی ہے۔

(4) بتھوا:

بتھوے کو ابال کر اس کے قابل برداشت حد تک ٹھنڈا ہو جانے پر اسے پھنسیوں یا زخم پر باندھ دینے سے وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

(5) گاجر:

پھوڑے پھنسیوں پر گاجر کی لگدی باندھنے سے افاقہ ہوتا ہے گاجر مصفی خون ہوتی ہے چند روز تک ہر روز 100 سے 200 گرام گاجر خوب چبا کر کھانے سے یا اس کا رس پینے سے پھوڑے پھنسیاں نکلنا بند ہو جاتی ہیں۔

(6) اناس:

اناس کا گودا پھنسیوں پر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی اس کا رس پینا چاہئیے۔

(7) فالسہ:

مواد آمیز پھنسیوں پر فالسے کے پتے لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(8) شریفہ:

شریفے کے پتوں کا لیپ پھوڑوں پر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(9) پیاز:

اگر پھوڑا یا گانٹھ پک گئی ہو تو پیاز کو کوٹ پیس کر اس میں پسی ہلدی ایک چمچ، گیہوں کا آٹا چار چمچ، تھوڑا سا گھی اور پانی ملا کر پکا کر لیپ بنا لیجئے پھر اسے تھوڑا گرم رہنے پر پھوڑے یا گانٹھ پر باندھ دیجئے اس سے پھوڑا یا گانٹھ پھٹ جائے گی اور اس کا مواد باہر نکل آئے گا۔

(10) بیل:

پھوڑے پھنسی اور زخم پر بیل کے پتوں کی لیپ باندھی جاتی ہے جس سے یہ ختم ہو جاتے

ہیں۔

(11)املی:

املی میں وٹامن سی، کی کثرت ہوتی ہے جس سے پھوڑے پھنسی نکل آنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(5)پھوڑے پھنسیوں کی سوزش

(1)انجیر:

پھوڑے پھنسیوں کی سوزش میں انجیر کے پھلوں کو گرم کر کے ان کا لیپ کیا جاتا ہے۔

(6)مہاسے اور چھائیاں

(1)پودینہ:

ہرے پودینے کی چٹنی بنا کر اس کا سوتے وقت چہرے پر لیپ کرنے سے چہرے کے مہاسے مٹ جائیں گے اور چہرہ نکھر آئے گا۔

(2)لیموں:

250 ملی لیٹر ابلتے ہوئے دودھ میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر تب تک جلاتے رہئیے جب تک وہ گاڑھا ہو جائے گاڑھا ہو جانے پر اسے آگ سے نیچے اتار کر ٹھنڈا کر کے رکھ لیجئے اور رات کو سوتے وقت منہ پر ملیے۔ کچھ دن تک اس طرح مالش کرتے رہنے سے مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

(3)موسمی:

مہاسوں پر موسمی کے چھلکے رگڑنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(4)سنترہ:

سائے میں سکھائے گئے سنترے کے چھلکوں کو پیس کر چہرے پر ملنے سے مہاسے دور

ہو جاتے ہیں۔

(5)ادرک:

ادرک کے ٹکڑوں پر لیموں کا رس نچوڑ کر یا ان پر نمک چھڑک کر دونوں وقت کھانے کے ساتھ کھانے سے مہاسے نہیں رہتے اور ادرک کو پیس کر تھوڑا سا گرم کر کے رات کو سوتے وقت چہرے کی چھائیوں پر اس کا پتلا سا لیپ کر لیں یا صبح چہرے کو دھو کر اس پر گولے کا تیل لگا دیں چھائیاں جلد ختم ہو جائیں گی۔

(6)گاجر:

چند روز تک گاجر کھانے سے مہاسے مٹ جاتے ہیں۔

(7)مسے اور گوکھرو

(1)پپیتا:

کچے پپیتے کو چاقو سے چیر کر اس سے دودھ نکال کر اسے دھوپ میں سکھا لیجئے اس سفوف میں تھوڑا سا سہاگے کا سفوف اور پانی ملا کر مرہم بنا لیجئے اس مرہم کو مسے اور گوکھرو پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(2)سیب:

کھٹے سیب کا رس مسوں پر لگانے سے چھوٹے چھوٹے ہو کر جھڑ جاتے ہیں۔

(3)لیموں:

5 گرام جوکھار اتنا ہی لیموں کا رس اور اس میں نیلا تھوتھا اور اس کے برابر سہاگہ لے کر سب کو ملا کر پیس لیجئے اس لیپ کو مسوں پر لگانے سے مسے مٹ جاتے ہیں۔

(4)پیاز:

جب بواسیر کے مسے پھولے ہوں اور خون نہ نکلنے کی وجہ سے درد اور بے چینی ہو رہی ہو

تو دو تین پیاز گرم گرم راکھ میں بھون کر پیس لیجئے پھر انہیں گھی میں گرم کر کے قابل برداشت لگدی مسوں پر باندھ دینے سے مسوں کا منہ کھل جاتا ہے اور خون نکل جانے سے مریض کو چین ملتا ہے۔

(5) دھنیا:

دھنیا پیس کر اس میں پانی ملا کر تل اور مسوں پر اس کا لیپ کرنے سے وہ مٹ جاتے ہیں۔

(8) بدصورت چہرہ

(1) جامن:

جوانی میں چہرے پر مہاسے اور پھنسیاں نکل آنے پر چہرہ بدصورت ہو جانے کی صورت میں جامن کی گٹھلی کو پیس کر پانی ملا کر منہ پر اس کا لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے لیکن گرم اور کٹھی اشیاء کا استعمال نہیں کرنا چاہئیے۔

(2) سنترہ:

چہرے پر مہاسے چھائیاں ہونے کی وجہ سے چہرہ بدصورت ہو جانے پر سنترے کے چھلکوں کو سائے میں سکھا کر انہیں باریک پیس کر بنائے گئے سفوف کو عرق گلاب میں ملا کر لیپ بنا کر اسے چند روز تک چہرے پر ملنے سے چہرے کی بدصورتی جاتی رہتی ہے اور اس سے چیچک کے داغ بھی ماند پڑ جاتے ہیں۔

(3) لیموں:

چہرے کی بدصورتی دور کرنے کے لئے لیموں کے رس، عرق گلاب اور گلیسرین تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر شیشی میں بھر لیں اور ان کو سونے سے پہلے منہ پر لگائیے لیموں کے پانی سے بالوں کو دھونے سے بال خوبصورت بنتے ہیں۔

(4) ناریل:

چہرے پر مہاسے چیچک کے داغ، دھبے وغیرہ پڑ جانے سے پیدا ہونے والی بدصورتی میں چہرے پر ناریل کا پانی لگانے سے چہرے کی بدصورتی دور ہو جاتی ہے۔

(5) مٹر:

مٹر ابال کر اور پیس کر جسم پر ملنے سے رنگت نکھر آتی ہے اور خوبصورتی بڑھ جاتی ہے۔

(9) چوٹ لگنے یا رگڑ کھانے پر

(1) کیلا:

کیلے کے چھلکے کو چوٹ کے مقام پر باندھ دینے سے سوجن نہیں رہتی۔

(10) جلد کا سوکھا پن اور جھریاں

(1) اروی یا گھوئیاں:

گھوئیوں کی سبزی کھانے سے جلد کا سوکھا پن دور ہو جاتا ہے اور اس پر جھریاں نہیں رہتی۔

(2) آلو:

کچے آلو کو پیس کر ہاتھ پیروں پر ملنے سے جلد کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔

(11) سوجن اور گانٹھ

(1) پالک:

پالک کے پتوں کو ابال کر پیس کر اس کی لگدی بنا کر سوجن یا گانٹھ پر باندھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

(2) چقندر:

جسم میں کہیں گانٹھ بن جانے پر پہلے دو روز صرف پھلوں کا رس اور سبزیوں کا سوپ

پیتے رہیے، تیسرے روز صبح ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر اس میں چار چمچ شہد ملا کر لیجئے اور دن میں چار مرتبہ ایک ایک کپ موسمی کا جوس پیجئے جسمانی محنت نہ کیجئے چوتھے روز سے لگا تار چند روز تک دن میں چار مرتبہ آدھا گلاس گاجر کا رس اور آدھا گلاس میں چقندر کا رس ملا کر پینے اور ان دنوں ہلکی غذا پینے سے چند ہی روز میں گانٹھ ختم ہو جائے گی۔

(3) توری:

گھیا توری کے پتوں کے رس میں گائے کا پیشاب ملا کر گرم کیجئے جب یہ قابل برداشت حد تک ہو جائے تو سوجن زدہ مقام پر اس کا لیپ کیجئے ایسا کرنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

(4) کڑوی توری:

سوکھی کڑوی توری کو پیس کر اس پاؤڈر سے سوجن والی جگہ پر مالش کرنے سے سوجن بہت کم ہو جاتی ہے۔

(5) دھنیا:

سبز دھنیا سرکے میں باریک پیس کر اس کا لیپ کرنے سے سوکھے دھنیے کے پانی میں کپڑا تر کر کے اسے سوجن پر رکھنے اور اسے سوکھنے پر اس پانی سے تر کرنے پر جلدی ہی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

(6) کریلا:

جسم میں کہیں بھی سوجن ہونے پر کریلے کی سبزی کھانے یا کریلے کا رس پینے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

(7) گاجر:

گردوں میں خرابی ہونے پر پورے جسم میں سوجن ہو جاتی ہے اس میں گاجر کے بیج استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(12) جلد پر دراڑیں پڑنا

(1) کریلا:

اس مرض میں کریلے کا رس پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

(15) بالوں کی بیماریاں

(1) بال جھڑنا

(1) ناریل:

سر میں ناریل کا تیل لگانے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں اور وہ بڑھنے لگتے ہیں۔

(2) مولی:

فاسفورس کی کمی ہونے سے بال جھڑنے لگتے ہیں بغیر چھیلے کے مولی اور اس کے نرم پتوں کو کھاتے رہنے سے بال جھڑنا بند ہو جاتے ہیں۔

(3) پتا گوبھی:

ہر روز دن میں دو بار پتا گوبھی کے 50-50 گرام پتے کھانے سے بال جھڑنے بند ہو جاتے ہیں یہ وٹامن اے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(4) میتھی:

میتھی کا ساگ کھانے سے اور صبح و شام دونوں وقت تین تین گرام میتھی کے بیجوں کا چورن کھانے سے بال جھڑنا بند ہو جاتے ہیں۔

(5) چقندر:

چقندر کے پتے مہندی کے ساتھ پیس کر سر پر لیپ کرنے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔

(2) گنجا پن

(1) دھنیا:

دھنیے کے تازہ پتوں کا رس نکال کر اس کی روز دو تین مرتبہ سر پر مالش کرنے سے یا سوکھا دھنیا باریک پیس کر پانی کے ساتھ ملا کر اس کا لیپ کرنے سے چند ہی دنوں میں گنجا پن دور ہو جائے گا اور بال اگنے لگیں گے۔

(2) لہسن:

جہاں سے بال اڑ گئے ہوں وہاں لہسن کا رس لگا کر سو کنے دیجئے اس طرح چند ہفتے تک دن میں تین مرتبہ کرنے سے گنجے مقام پر بال اُگ آئیں گے اور گنجا پن دور ہو جائے گا۔

(3) پیاز:

گنجے مقام پر پیاز کا رس رگڑنے سے پھر سے بال آنے لگتے ہیں۔

(3) بال چھوٹے ہونا

(1) ککڑی:

ککڑی میں سلی کون اور گندھک زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں ان سے بال بڑھتے ہیں ککڑی کے رس سے بالوں کو دھونے اور چند روز تک ہر روز دن میں دو مرتبہ ایک ایک پیالہ ککڑی کا رس پینے سے بال بڑھتے ہیں۔

(16) ﴿بخار وغیرہ﴾

(1) بخار

(1) انار:

بخار میں انار دیا جاتا ہے اس سے بخار اور اس کے متعلقہ تکلیف دور ہو جاتی ہے اور

مریض کو طاقت ملتی ہے۔

(2)انجیر:

بخار میں انجیر کھانے سے درجہ حرارت کم ہو کر بخار دور ہو جاتا ہے اور بخار کے بعد کمزوری نہیں ہوتی۔

(3)انگور:

انگور میں درجہ حرارت کم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے بخار میں مبتلا مریض کو انگور دینے سے بخار اتر جاتا ہے۔

(4)بیل:

بیل کے تازہ پتوں کا رس 10۔10 ملی لیٹر دن میں تین بار پینے سے بخار اتر جاتا ہے۔

(5)تربوزہ:

لو لگنے یا دھوپ میں گھومنے پھرنے سے اگر بخار ہو جائے تو تربوز کھانے یا اس کا رس پینے سے بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(6)سنترہ:

بخار میں سنترے کا رس پینا مفید ہے۔

(7)سیب:

سیب کے درخت کی چھال کا کاڑھا پینے سے بخار میں افاقہ ہوتا ہے سیب کھانے اور اس کا رس پینے سے ملیریا اور ٹائیفائیڈ بخار میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(8)شہتوت:

شہتوت کھانے سے بخار ختم ہو جاتا ہے۔

(9)فالسہ:

بخار میں فالسے کا شربت پینے سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔

(10)کھجور:

بخار میں موزوں مقدار میں کھجور کھانے سے بخار نہیں رہتا۔

(11)کھیرا:

کھیرے سے بخار ٹوٹ جاتا ہے کھیرا کھانے یا اس کا رس پینے سے بخار اتر جاتا ہے۔

(12)ناریل:

ناریل کا پانی پینے سے بخار کم ہو جاتا ہے۔

(13)ناشپاتی:

ناشپاتی بخار کو توڑنے والی ہوتی ہے۔

(14)ادرک:

دو دو گرام ادرک اور لیموں کے رس میں سیندھا نمک ملا کر گرم کر لیجئے تھوڑا ٹھنڈا ہونے پر اسے دن میں تین بار پینے سے بخار اتر جاتا ہے ملیریا ہونے پر سونٹھ کا سفوف 5 گرام کالی مرچ 5 دانے اور تلسی کے پانچ پتے پیس کر دو گرام پانی میں کاڑھا بنا لیجئے یہ ایک خوراک دن میں تین مرتبہ پینے سے ملیریا میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔تیز بخار میں 6 گرام ادرک کا رس اور 6 گرام شہد ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(15)ٹنڈا:

ہلکے بخار میں ٹنڈے کا استعمال کرنے سے بخار نہیں رہتا۔

(16)ٹماٹر:

عام بخار میں ٹماٹر کا رس پینے سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔

(17) کریلا:

بخار میں کریلے کی سبزی کھانے کو کہا جاتا ہے۔

(18) موسمی:

بخار میں خاص طور پر ٹائیفائیڈ بخار میں موسمی کا رس پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(19) دھنیا:

گرمی سے ہونے والے بخار میں دھنیے کا رس نکال کر اس میں مصری ملا کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(2) ملیریا

(1) سبز مرچ:

ملیریا بخار میں اس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

(2) امرود:

ملیریا میں امرود بہت فائدہ مند ہوتا ہے ملیریا کے مریض کو امرود کھانا چاہئیے۔

(3) لہسن:

ایک لہسن کو کوٹ کر کاڑھا بنا کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر ہر روز صبح پینے سے ملیریا بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

(3) تپ دق

(1) انگور:

انگور کھانے سے پھیپھڑوں کو طاقت ملتی ہے جن سے پھیپھڑوں کے تپ دق میں فائدہ ہوتا ہے اور بخار کم ہو جاتا ہے۔

(2) کیلا:

کیلے کے تنے کا تازہ رس نکال کر ایک یا دو پیالے روزانہ دن میں دو تین مرتبہ دو تین ماہ تک مریض کو پلانے سے تپ دق نہیں رہتا یا کیلے کے پتوں کا کاڑھا شہد کے ساتھ ایک بڑا چمچ دن میں تین مرتبہ پلانے سے تپ دق میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(3) ناریل:

چند روز تک ہر روز 25 گرام کچا ناریل کھانے یا ناریل کا تیل پینے سے تپ دق کے جراثیم مر جاتے ہیں اور پھیپھڑوں کو طاقت ملتی ہے جس سے تب دق کا مرض نہیں رہتا۔

(4) پیاز:

پیاز سے تپ دق کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں اور کچی پیاز پر نمک لگا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(5) لوکی:

لوکی کے کچے گودے پر پسی ہوئی مصری ڈال کر کھانے سے تب دق میں فائدہ ہوتا ہے۔

(6) چکوترہ:

تپ دق کے مرض میں چکوترہ بہت مفید ہوتا ہے۔

(7) کھجور:

کھجور کھانے سے تپ دق میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔8۔10 کھجوروں کو 500 ملی لیٹر گائے کے دودھ میں ابال کر چند دنوں تک کھانے سے تپ دق کے مرض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(4)ٹائیفائیڈ

(1)لہسن:

مریض کو ایک ایک چمچ لہسن کے رس کو شربت کے ساتھ ملا کر ہر تین گھنٹے بعد دینے سے ٹائیفائیڈ میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(17)﴿متفرق امراض﴾

(1)مٹی کھانا

(1)آم:

بچوں کی مٹی کھانے کی عادت چھڑانے کیلئے انہیں آم کی گٹھلی کی گری کا سفوف کھلانے سے ان کی مٹی کھانے کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔

(2)کیلا:

بچوں کو پکا ہوا کیلا اور شہد ملا کر کھلانے سے ان کی مٹی کھانے کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔

(2)بچھو کا کاٹنا

(1)آم:

امچور اور لہسن ہم وزن کٹے ہوئے مقام پر لگانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔

(3)خون کی کمی یا انیمیا

(1)آم:

آم کھانے سے خون بڑھتا ہے اس لئے خون کی کمی یا انیمیا میں اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(2)انار:

انار کھانے سے خون کی کمی نہیں رہتی۔

(3)کھجور:

کھجور کی گٹھلیاں نکال کر باقی حصے میں سے 250 گرام لے کر اسے 80 گرام دیسی گھی میں بھون کر حلوہ بنا لیجئے یہ حلوہ کھانے سے جسم کو طاقت ملتی ہے اور خون میں اضافہ ہوتا ہے اور خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

(4)کیلا:

کیلے سے خون بڑھتا ہے لہذا خون کی کمی یا اینمیا میں کیلے کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(5)بتھوا:

بتھوے میں موزون مقدار میں فولاد ہونے کی وجہ سے چند روز تک ہر روز دن میں دو مرتبہ آدھا کپ بتھوے کا رس پینے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

(6)بھنڈی:

بھنڈی کی سبزی کھانے یا کچی بھنڈی پر لیموں نچوڑ کر مسالے ڈال کر کھانے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

(7)پالک:

پالک میں فولاد وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے ڈیڑھ ماہ تک ہر روز دو مرتبہ 125۔125 گرام پالک کے رس میں شہد ملا کر پینے سے خون بڑھے گا اور خون کی کمی دور ہو جائے گی۔

(8) پتا گوبھی:

پتا گوبھی میں فولاد بھرپور مقدار میں ہونے کی وجہ سے اس کا ستعمال کرنے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

(9) پیاز:

پیاز میں فولاد وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے پیاز کھانے یا اس کا رس پینے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

(10) چقندر:

چقندر سے خون بڑھتا ہے لہذا باقاعدہ چند روز تک چقندر کھانے سے یا اس کو لیتے رہنے سے خون کی کمی دور ہو جائے گی۔

(11) ٹماٹر:

ہر روز ایک گلاس ٹماٹر کا رس پینے سے کچھ دنوں میں خون کی وہ کمی دور ہو جاتی ہے جو کسی وجہ سے خون نکل جانے وغیرہ سے اور دوران حمل ہو جاتی ہے۔

(12) سیب:

سیب میں فولاد ہونے کی وجہ سے چند روز تک کھانا کھانے کے بعد دن میں دو مرتبہ سیب کھانے سے خون کی کمی میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(4) نشہ ہو جانا

(1) امرود:

بھانگ، گانجا، چرس، افیون کا نشہ اتارنے کے لئے مریض کو امرود کھانا چاہیئے یا اس کے پتوں کا رس پیئے ایسا کرنے سے نشہ اتر جاتا ہے۔

(2)املی:

املی کے پتے کے استعمال سے بھانگ اور شراب کا نشہ اُتر جاتا ہے۔

(3)پیاز:

کسی بھی نشے میں دھت شخص کو ایک پیالہ پیاز کا رس پلانے سے نشہ بہت کم ہو جائے گا۔

(4)کھجور:

شراب کا نشہ ہو جانے پر کھجور کھانے سے اور اس کا شربت پینے سے نشہ اتر جاتا ہے۔

(5)جلن

(1)انگور:

کلیجے یا پیٹ میں جلن ہونے پر انگور کھانے یا اس کا رس پینے سے جلن میں آرام ملتا ہے۔

(2)سنگھاڑہ:

جسم میں کہیں پر بھی جلن ہونے پر سنگھاڑے کا لیپ کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

(3)شریفہ:

جلن میں شریفہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(4)کریلا:

پیروں پر یا جسم میں کہیں بھی جلن ہونے پر کریلے کے پتوں کے رس کی مالش کرنی چاہئے۔

(5)میتھی:

میتھی کے پتوں کو پیس کر پانی میں گھول کر پینے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔

(6)مٹر:

جسم میں کسی بھی جگہ پر جلن ہونے پر وہاں یہ سبز مٹر پیس کر اس کا لیپ کرنے سے جلن مٹ جاتی ہے۔

(6)سوزش

(1)بیل:

بیل کی جڑ کی چھال اور پتوں کے رس کا استعمال کرنے سے سوزش دور ہو جاتی ہے۔

(7)ڈیپتھیریا

(1)انناس:

انناس کا رس ڈیپتھیریا کی جھلی کو کاٹ دیتا ہے اور گلے کو صاف رکھتا ہے۔

(8)خون کا اونچا دباؤ(بلڈ پریشر ہائی ہونا)

(1)تربوز:

تربوز کے بیج استعمال کرنے سے خون کا اونچا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

(2)لیموں:

پانی میں صرف لیموں نچوڑ کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے اس میں نمک نہیں ملانا چاہئے۔

(3)اروی گھوئیاں:

گھوئیوں کی سبزی کھانے سے بڑھا ہوا خون کا اونچا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

(4)آلو:

آلو میں میگنیشیم پائے جانے کی وجہ سے ابلا ہوا آلو کھانے سے بڑھا ہوا بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے ذائقے کیلئے ابلے ہوئے آلو میں نمک نہیں ملایا جاتا کیونکہ نمک کا استعمال کرنے سے

بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے بلکہ پانی میں نمک ڈال کر اس میں آلو کو ابالا جاتا ہے جس سے چھلکے سے ہو کر آلو میں نمک کم پہنچتا ہے اور وہ نمک ملا کھانا بن جاتا ہے۔

(5) ٹماٹر:

ٹماٹر کھانے سے خون کا دباؤ معمول پر آجاتا ہے۔

(6) ٹنڈا:

ٹنڈے کی سبزی کھانے سے پیشاب کھل کر ہو جانے سے بڑھے ہوئے خون کا دباؤ کم ہو کر معمول پر آجاتا ہے۔

(7) مولی:

چند روز تک ہر روز درمیانے سائز کی ایک مولی کھانے یا صبح شام دن میں دو مرتبہ آدھا آدھا کپ مولی کا رس بلا نمک پینے سے خون کا دباؤ کم ہو کر معمول پر آجاتا ہے۔

(8) لہسن:

ہر روز دن میں دو مرتبہ دس دس بوند لہسن کا رس کو دو چمچ پانی میں ملا کر پینے سے خون کا دباؤ آہستہ آہستہ کم ہو کر معمول پر آجاتا ہے۔

(9) خون کا کم دباؤ (بلڈ پریشر لو ہونا)

(1) لیموں:

پانی میں لیموں نچوڑ کر اور اس میں نمک ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(10) زخم

(1) جامن:

جامن کے درخت کی چھال کے کاڑھے سے زخم کو دھونے سے اس کے بھرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

(2) چکوترہ:

چکوترے میں وٹامن سی بکثرت ہونے سے اس کا استعمال کرنے سے زخم بھر جاتے ہیں۔

(3) پتا گوبھی:

آدھا پیالہ پتا گوبھی کا رس آدھا پیالہ پانی کیساتھ دن میں تین بار پینے سے اور زخم پر روزانہ پتا گوبھی کے رس کی ہی پٹی باندھنے سے چند ہی دنوں میں زخم ٹھیک ہوجاتا ہے۔

(4) پیاز:

ایک حصہ پیاز کے رس کو چار حصہ پانی میں ملا کر اس سے مواد آلود زخم کو دھونے کے بعد اس گھول میں کپڑا بھگو کر زخم پر باندھنے سے چند ہی دنوں میں زخم بھر جاتا ہے۔

(5) توری:

گھیا توری کے نرم پتوں کو کوٹ پیس کر اس کا رس نکال کر رس کا ویسلین وغیرہ میں مرہم بنا کر زخم پر لگانے سے زخم ٹھیک ہوجاتا ہے۔

(6) دھارتوری:

دھارتوری کے نرم پتوں کو کوٹ پیس کر ان کا رس نکال کر ویسلین وغیرہ میں مرہم بنا کر زخم پر لگانے سے زخم ٹھیک ہوجاتا ہے۔

(7) گاجر:

گاجر کو ابال کر اس کی لگدی بنا کر اسے زخم پر لگانے سے اور ہر روز ایک ایک گلاس گاجر کا رس پینے سے زخم ٹھیک ہوجاتا ہے۔

(8) لہسن:

جسم میں کہیں بھی زخم بن جائے پھر اس پر لہسن کا رس لگانے سے وہ جلدی سے ٹھیک

ہو جاتا ہے ایسے زخم کو جس میں کیڑے پیدا ہو گئے ہوں پہلے لہسن کا رس تین چار گنا پانی میں ملا کر اس سے زخم کو اچھی طرح دھو لیجئے پھر لہسن کی لگدی کو زخم پر باندھ دیجئے ایسا کئی بار کرنے سے کیڑے مر جائیں گے اور زخم ٹھیک ہو جائے گا۔

(11) اعصابی درد

(1) سنترہ:

سنترے کا رس پینے سے اعصابی درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

(12) گل گنڈ

(1) سنگھاڑہ:

سنگھاڑے میں آیوڈین ہونے کی وجہ سے چند روز تک سنگھاڑے کھانے سے گل گنڈ کے مرض میں بہت افاقہ ہوتا ہے اور اس سے گلا معمول پر آ جاتا ہے۔

(2) بھنڈی:

بھنڈی میں آیوڈین بکثرت پائی جانے کی وجہ سے گل گنڈ یا گھنگھا میں اس کا استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(3) دھنیا:

چار یا پانچ چمچ ثابت سوکھا دھنیا ایک گلاس پانی میں خوب ابال کر چھان کر ٹھنڈا کر کے چند روز تک روز صبح اور شام پینے سے گھنگھا نہیں رہتا اور گردن معمول پر آنے لگتی ہے۔

(4) مولی:

کھانے میں آیوڈین کی کمی ہونے سے تھائی رائیڈ کی طرف پھیلاؤ پیدا ہو جاتا ہے جسے گل گنڈیا گھنگھا کہا جاتا ہے مولی میں آیوڈین ہونے کی وجہ سے مولی کھاتے رہنے سے گل گنڈیا گھنگھا میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(13) جوئیں اور لیکھیں

(1) شریفہ:

شریفہ کے بیج اور پتوں کو پیس کر جوں مارنے کیلئے سر میں لگاتے ہیں۔

(2) لیموں:

لیموں کے رس میں لہسن کا رس اور تھوڑا سا پانی ملا کر سر میں لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

(3) بتھوا:

بتھوے کو ابال کر اس کے پانی سے سر دھونے سے جوئیں مر جائیں گی اور بال صاف ہو جائیں گے۔

(4) لہسن:

دو تین لہسن کے دانے پیس کر لیموں کے رس میں ملایئے رات کو سوتے وقت اس گھول کو آنکھوں سے بچا کر سر پر ملیے اور صبح صابن سے سر دھو لیجئے ایسا لگا تار پانچ چھ دن کرنے سے جوئین مر جاتی ہیں۔

(5) مولی:

بال دھو کر تولیے سے پونچھ کر سکھا لیجئے اور مولی کا تازہ رس نکال کر اسے سر پر ڈال کر اچھی طرح سے رچا کر ایک دو گھنٹے کیلئے دھوپ میں بیٹھ جائیں ایسا کرنے سے جوئیں اور لیکھیں مر جائیں گی اب سر کو خوب اچھی طرح دھو کر خوشبودار تیل لگا لیجئے۔

(14) گرمی

(1) شہتوت:

شہتوت ٹھنڈا، میٹھا اور گرمی کو ختم کرنے والا ہوتا ہے گرمیوں میں شہتوت کا رس نکال کر

اس کا شربت بنا کر پینے سے جسم میں ٹھنڈک رہتی ہے۔

(2) فالسہ:

جسم میں گرمی یا جلن محسوس ہونے پر فالسے کا شربت پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(15) کیلشیم کی کمی سے لاحق ہونے والے امراض

(1) چھوہارا:

چھوہارے میں کیلشیم زیادہ ہونے کی وجہ سے چند روز تک تین چار چھوہارے کھا کر اوپر سے گرم دودھ پینے سے کیلشیم کی کمی سے ہونے والی امراض مثلاً ہڈیوں کی کمزوری اور دانتوں میں کیڑے کے لگنے کے امراض لاحق نہیں ہوتے۔

(16) سوجن ہونا

(1) کھیرا:

کھیرے کو کاٹ کر کٹے ہوئے حصے پر نمک لگا کر کھیرے کو سوجن پر باندھ دینے سے سوجن کم ہو جاتی ہے اور مواد ایک جگہ جمع ہو جاتا ہے۔

(2) بتھوا:

15 گرام بتھوے کو کوٹ کر اس میں 5 گرام سونٹھ کا سفوف اور ذائقے کے مطابق نمک ملا کر اسے سوجن زدہ مقام پر باندھنے سے سوجن دور ہو جائے گی اور پھوڑا ہو گا تو وہ دب جائے گا یا پک کر پھوٹ جائے گا۔

(3) پالک:

پالک کے پتوں کو ابال کر پیس کر اس کی لگدی بنا کر اسے سوجن پر باندھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

(4) توری:

گھیا توری کے پتوں کے رس میں گائے کا پیشاب ملا کر گرم کیجئے جب یہ قابل برداشت حد تک ہو جائے تو سوجن زدہ مقام پر اس کا لیپ کیجئے ایسا کرنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

(5) کڑوی توری:

سوکھی کڑوی توری کو پیس کر اس کے پاؤڈر سے سوجن والی جگہ پر مالش کرنے سے سوجن بہت کم ہو جاتی ہے۔

(6) دھنیا:

سبز دھنیا سر کے میں باریک پیس کر اس کا لیپ کرنے سے یا سوکھے دھنیے کے پانی میں کپڑا تر کر کے اسے سوجن پر رکھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

(7) کریلا:

جسم میں کہیں بھی سوجن ہونے پر کریلے کی سبزی کھانے یا کریلے کا رس پینے سے سوجن میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(8) مولی:

مولی کو پیس کر اسے پانی سے تر کر کے لیپ بنا کر سوجن پر لگائیے ایسا کرنے سے دو تین دن میں سوجن اُتر جائے گی۔

(9) میتھی:

چوٹ لگنے یا پھوڑا بن جانے کی صورت میں میتھی کے پتوں کی لیپ باندھنے سے سوجن مٹ جاتی ہے اور درد نہیں رہتا۔

(17) گہانجنی

(1) چھوہارا:

گہانجنی پر چھوہارے کی گٹھلی کو پیس کر پانی میں ملا کر لگانے سے آرام آتا ہے۔

(18) دُبلا پن

(1) کیلا:

ہر روز تین ماہ تک دودھ کیلے دن میں دو مرتبہ کھانے اور اوپر سے گرم دودھ پینے سے جسم کا دبلا پن دور ہو جاتا ہے اور جسم موٹا ہو جاتا ہے۔

(19) موٹاپا

(1) لیموں:

دونوں وقت ایک ایک گلاس پانی میں ذائقے کے مطابق نمک ملا کر ایک لیموں کا رس نچوڑ کر اور تھوڑا شہد ملا کر پینے سے چربی کم ہو جاتی ہے اور موٹاپا ختم ہو جاتا ہے۔

(2) ٹماٹر:

باقاعدہ ہر روز کچا ٹماٹر پیاز نمک اور لیموں کے رس کے ساتھ کھانے سے بڑھا ہوا وزن آہستہ آہستہ کم ہونے لگتا ہے۔

(20) گیسٹرک السر

(1) کیلا:

اس مرض میں دودھ اور کیلے کا ایک ساتھ استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(21) سستی

(1) لیموں:

ہر روز صبح ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد اور ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر پینے سے سستی دور ہو جاتی ہے اور سارا دن انسان چست رہتا ہے۔

(2) گاجر:

چند روز تک کچی گاجر کھانے یا اس کا رس پینے سے جسم میں پھرتی آ جاتی ہے۔

(22) روسی

(1) ناریل، لیموں:

ناریل کے تیل میں لیموں کا رس نچوڑ کر اس سے رات کو سر پر مالش کرنے یا صرف لیموں کا رس بالوں کی جڑ تک مل دینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(23) گھٹے

(1) لیموں:

ہاتھ پاؤں کی انگلیوں پر یا تلوؤں اور ہتھیلیوں پر کبھی کبھی پتھر جیسے سخت ابھار ہو جاتے ہیں جنہیں گھٹا کہتے ہیں۔ شروع میں لیموں کا رس لگانے سے ہی گھٹے نرم پڑ جاتے ہیں مگر پرانے گھٹوں میں رات کو لیموں کا ٹکڑا باندھ دینا چاہئے۔

(24) شہد کی مکھی، برر، تتیا، اور بچھو وغیرہ کا کاٹنا

(1) لیموں:

جہاں پر ڈنگ لگا ہو اس جگہ پر نمک زدہ لیموں کے رس کو آہستہ آہستہ رگڑنے سے زہر اُتر جاتا ہے۔

(2)پودینہ:

ان کا جس جگہ پر ڈنگ لگا ہو وہاں پر پودینے کو پیس کر اس کی لگدی بنا کر لگانے سے اور ساتھ ہی آدھا کپ پودینے کا رس پینے سے آرام پہنچتا ہے۔

(3)کڑوی توری:

تتیے یا بچھو وغیرہ کے ذریعے کاٹے ہوئے مقام پر کڑوی توری کو پیس کر لگانے سے زہر دور ہو جاتا ہے ساتھ ہی کڑوی توری کا رس پینے سے قے اور دست ہو جانے پر زہر باہر نکل جاتا ہے جس سے مرض میں جلد افاقہ ہوتا ہے۔

(4)لوکی:

بچھو کاٹے ہوئے مقام پر لوکی کو پیس کر اس کا لیپ کیجئے اور اس کا رس پلایئے اس سے بچھو کا زہر اتر جائے گا۔

(5)لہسن:

لہسن اور امچور کو پیس کر بچھو کے ڈنگ زدہ مقام پر لگا دینے سے زہر اُتر جاتا ہے۔

(6)مولی:

مولی کے درمیان سے ایک گول یا چپٹا ٹکڑا کاٹ کر اس پر نمک لگا کر بچھو کے کاٹے والے مقام پر چپکا دیجئے اور تھوڑی تھوڑی دیر بعد اسے بدلتے رہنے سے زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے اور درد اور جلن دور ہو جاتی ہے۔

(25)پانی کی کمی

(1)ناریل:

دست اور الٹیوں سے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے ایسی صورت میں ناریل کے پانی میں لیموں نچوڑ کر تھوڑی تھوڑی مقدار میں مریض کو پلانے سے جسم میں پانی کی کمی نہیں رہتی۔

(26) بچے کا دودھ الٹنا

(1) ادرک:

اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے اور دودھ پیتے ہی الٹ دیتا ہے تو اسے دو بوند ادرک کے رس میں چار بوند شہد ملا کر چٹا دیجئے اس کے 8۔10 منٹ بعد ماں اسے ایک پستان سے دودھ پلائے دوبارہ شہد اور ادرک کا رس چٹا کر ماں اسے دوسرے پستان سے دودھ پلائے جب تک دودھ ہضم نہ ہونے لگے ماں یہ طریقہ اپناتی رہے اگر بچہ اوپر کا دودھ پیتا ہے تو ادرک کے رس میں دو چار بوندیں ہر بار دودھ پلاتے وقت اس میں ملانی چاہئیے۔

(27) جلندھر

(1) ادرک:

ادرک پیشاب آور ہوتا ہے اس کے استعمال سے پیشاب آجانے پر جلندھر کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے اس کیلئے 50 گرام ادرک کچل کر رس نکال کر اس میں ہم وزن مصری ملا کر مریض کو روز صبح پلا دیجئے چھٹے روز پیٹ معمول پر آجاتا ہے پھر آہستہ آہستہ خوراک کم کرتے جایئے اور 11 ویں دن ادرک کا استعمال کرنا بند کر دیجئے۔

(2) لہسن:

لہسن پیشاب آور ہوتا ہے لہذا اس کے استعمال سے پیشاب کے راستے جسم سے پانی نکل جانے سے جلندھر میں فائدہ ہوتا ہے۔

(28) گھٹیا

(1) ادرک:

25 گرام ادرک کے رس یا سونٹھ کے پاؤڈر کو گرم تل کے تیل میں ملا کر اس سے مالش کریں یا دس گرام سونٹھ کو 100 ملی لیٹر پانی میں ابال کر پانی کے 25 ملی لیٹر رہ جانے پر یعنی کاڑھا

بن جانے پر اسے ٹھنڈا کر کے اس میں چینی یا شہد ملا کر چند روز تک دن میں دو مرتبہ پینے سے گھٹیا میں بہت افاقہ ہوتا ہے گھٹیا کے مریض کو قبض نہیں رہنی چاہئیے مگر اسے زیادہ دست آور دوا بھی نہیں لینی چاہئیے کیونکہ دست آنے سے کمزوری اور بڑھ جاتی ہے۔

(2) پیاز:

سرسوں کے تیل میں پیاز کا رس ملا کر جوڑوں پر مالش کرنے سے گھٹیا میں فائدہ ہوتا ہے۔

(3) کریلا:

صبح شام دو چمچ کریلے کا رس پینے سے اور کریلے کی سبزی کھانے اور جس جوڑ میں گھٹیا ہو وہاں کریلے کا رس لگانے اور جوڑوں میں درد ہونے پر اس جوڑ پر کریلے کے پتوں کے رس کی مالش کرنے سے گھٹیا میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

(4) گاجر:

گاجر، ککڑی اور چقندر تینوں کا رس یکساں مقدار میں ملا کر پینے سے گھٹیا میں جلد افاقہ ہوجاتا ہے۔

(29) پتی اچھلنا

(1) ادرک:

پانچ، پانچ گرام ادرک کا رس شہد میں ملا کر دن میں تین بار چٹانے سے پتی اچھلنے میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(30) چوٹ لگنا

(1) ادرک:

چوٹ لگنے پر جہاں درد ہو وہاں ادرک کو پیس کر تھوڑا گرم کر کے اس کا آدھا انچ موٹا

لیپ کر کے پٹی باندھ دیں دو تین پٹیوں سے درد دور ہو جائے گا اور کچلی ہوئی جلد بھی بھر جائے گی۔
(2)**لہسن:** لہسن کے دس دانوں کو نمک کے ساتھ پیس کر اس کی لگدی باندھنے سے چوٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(31) گانٹھیں پڑ جانا

(1) گھوئیاں:

جسم میں کہیں گانٹھ بن جانے پر گھوئیوں کے پتوں کے ڈنٹھوں میں نمک ملا کر پیس کر لگدی بنا کر اسے گانٹھ پر باندھنے سے وہ دب جاتی ہے۔

(2) توری:

دھار توری کی جڑ کو ارنڈ کے تیل میں پکا کر اسے گانٹھ یا گلٹی پر لگانے سے وہ بیٹھ جاتی ہے۔

(32) آگ سے جل جانا

(1) بتھوا:

آگ سے جلے ہوئے عضو پر بار بار کچے بتھوے کے رس کا لیپ کرنے سے جلن دور ہو جائے گی۔

(33) سفید داغ

(1) بتھوا:

بتھوے کے پتوں کا رس دن میں چار پانچ بار داغوں پر لگانے یا پتوں کو ہی داغوں پر مل دینے سے اور ساتھ ہی باقاعدہ طور پر دونوں وقت بتھوے کا ساگ کھانے سے دو تین ماہ میں سفید داغ مٹ جاتے ہیں۔

(34) ہاتھ پیروں میں پسینہ آنا

(1) بینگن:

بینگن کا رس نکال کر ہتھیلیوں اور تلوؤں پر لگانے سے یا پسے ہوئے بینگن کی لگدی کی مالش کرنے سے پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے۔

(35) ہاتھ پیروں میں جلن

(1) دھنیا:

سوکھا یا سبز دھنیا اور مصری ہم وزن مقدار میں پیس کر ہر روز دو دو چمچ چار مرتبہ ٹھنڈے پانی کے ساتھ پینے سے چند ہی روز میں ہاتھ پاؤں کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(36) جسم میں درد

(1) لہسن:

دو لہسن پیس کر 100 ملی لیٹر تل کے تیل میں ملا کر گرم کر کے اس کو درد زدہ مقام پر مالش کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

(37) ریاح کا درد

(1) میتھی:

میتھی کا ساگ کھانے اور میتھی کے بیج گھی میں بھون کر پیس کر چھوٹے چھوٹے لڈو بنا کر کچھ دنوں تک صبح شام کھانے سے ریاح کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(38) پٹھوں کا درد

(1) مولی:

مولی کھاتے رہنے سے پٹھوں کے درد میں آرام آتا ہے۔

(39)ہڈیوں کی کڑکن

(1)مولی:

اٹھتے بیٹھتے گھٹنے کی اور ہاتھ اوپر نیچے کی جانب کرنے پر کندھے کی ہڈیاں کڑکتی ہوں تو روز آدھا آدھا پیالہ مولی کا رس پینے سے ہڈیوں کی کڑکن بند ہو جاتی ہے۔

(40)انگلیوں کی سوجن

(1)مٹر:

سردیوں میں جب انگلیاں سوج جاتی ہیں تو مٹر ابال کر پانی میں ایک چمچ تل کا تیل ڈال کر انگلیوں کو گرم کرنے سے انگلیوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

(41)انگل بہیڑا

(1)بینگن:

کسی انگلی کے پک جانے کو انگل بہیڑا کہا جاتا ہے اس کیلئے بینگن کو کھل میں دبا کر بیچ سے کاٹ کر مریض کی انگلی پر باندھ دینے سے یا تو انگلی کی سوجن ختم ہو جاتی ہے یا پھر وہ پک کر پھوٹ جاتی ہے۔

(42)پیٹ میں السر

(1)پتا گوبھی:

اس مرض میں معدے یا ڈیوڈینم میں زخم بن جاتا ہے دو ہفتے تک دن میں تین بار ایک ایک پیالہ پتا گوبھی کا تازہ رس پینے سے پیٹ کا السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(2)پھول گوبھی:

پیٹ کے السر یا آنتوں کے کینسر میں ہر روز صبح خالی پیٹ پھول گوبھی کا رس پیتے رہنے

سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(43) کولائی ٹس

(1) پتا گوبھی:

ایک گلاس مٹھے میں چوتھائی پیالہ پالک کا رس اور ایک پیالہ پتا گوبھی کا رس ملا کر ہر روز دن میں دو مرتبہ پینے سے چند ہی روز میں کولائی ٹس ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اس مرض میں پھول گوبھی کا رس پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(44) درد

(1) پودینہ:

درد کی جگہ پر پودینے کا تیل لگانے سے آرام ملتا ہے۔

(45) خون جمنا

(1) پودینہ:

چوٹ زدہ مقام پر خون جم جانے پر پودینے کا رس پینے سے جما ہوا خون پگھل جاتا ہے۔

(46) بدبودار زخم

(1) پودینہ:

اس پر پودینے کو پیس کر اس کا لیپ کیا جاتا ہے۔

(47) بوائیاں

(1) پیاز:

بوائیاں پر کچی پیاز پیس کر باندھنے سے بوائیاں پھٹنا بند ہو جاتی ہیں۔

(2)شلغم:

شلغم کو پانی میں ابال کر اس پانی سے بوائیوں کو دھو لیجئے پھر ان پر شلغم کو رگڑ دیجئے اور رات کو ایسا کرنے سے بوائیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

(48)زہر آلود کیڑے کا کاٹنا

(1)پیاز:

تتیا شہد کی مکھی، بچھو اور زہریلے کیڑے وغیرہ کے کاٹ لینے پر کٹے ہوئے مقام پر پیاز پیس کر اس کا لیپ کرنے سے زہر اتر جاتا ہے بچھو کے کاٹنے پر پیاز کے ٹکڑے پر نمک لگا کر کھلانا بھی چاہیئے۔

(2)لہسن:

کاٹے گئے مقام پر لہسن مل دینے سے زہریلے کیڑے کا زہر ختم ہو جاتا ہے۔

(49)سانپ کا کاٹنا

(1)پیاز:

15۔15 گرام پیاز کا رس اور سرسوں کا تیل دونوں کو اچھی طرح ملا کر مریض کو پلا دیجئے یہ ایک خوراک آدھا آدھا گھنٹے بعد ایسی تین خوراکیں دینے سے سانپ کا کاٹے کا مریض شفا یاب ہو جاتا ہے۔

(50)سانپ سے حفاظت

(1)لہسن:

گھر میں جہاں سے سانپ آنے کا خدشہ ہو وہاں ایک لہسن رکھ دینے سے سانپ پاس نہیں آتا۔

(51) زہریلی چیز کھانے پر

(1) لہسن:

کوئی زہریلی چیز کھانے پر اگر کوئی اور ترکیب نہ سوجھے تو مریض کو کافی مقدار میں لہسن کھلا دینا چاہئے۔

(52) کتے کا کاٹنا

(1) کڑوی توری:

کڑوی توری کے بیجوں کی گری کو پانی میں پیس کر یا کڑوی توری کا گودا پیس چھان کر مریض کو پلانے سے کتے کے کاٹنے سے پیدا ہونے والے زہر کا اثر نہیں ہوتا۔

(53) اپینڈی سائٹس

(1) ٹماٹر:

روزانہ دونوں وقت کھانا کھانے سے پہلے 100 گرام لال ٹماٹروں پر ادرک کے ٹکڑے رکھ کر اور ان پر نمک چھڑک کر کھانے سے اپینڈی سائٹس میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(54) کوڑھ

(1) کریلا:

کوڑھ اور زخم پر کریلے کو کدوکش کر کے اس کا لیپ کرنے سے ان میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(55) ناخن کا گرنا

(1) ککڑی:

چند روز تک ہر روز ایک ایک پیالہ ککڑی کا رس پینے سے ناخن گرنے بند ہو جاتے

ہیں۔

(56) گم چوٹ یا موچ آجانا

(1) گوار کی پھلی:

تل اور گوار کی پھلی کو ہم وزن مقدار میں پیس کر پانی میں ابال کر لیجئے پھر اسے گم چوٹ یا موچ پر باندھنے سے وہ دور ہو جاتا ہے۔

(57) کینسر

(1) گاجر:

گاجر کا رس پیتے رہنے سے کینسر خاص طور پر بلڈ کینسر اور پیٹ کے کینسر میں فائدہ ہوتا ہے۔

(58) ٹی بی

(1) لہسن:

ٹی بی کا مرض جسم کے کسی بھی عضو کو متاثر کر سکتا ہے لیکن اس سے عموماً پھیپھڑے، آنت ،جلد اور ہڈیاں وغیرہ متاثر ہوتی ہیں۔ پھیپھڑوں کی ٹی بی کو راج روگ بھی کہا جاتا ہے طویل عرصے تک دن میں دو تین مرتبہ لہسن کے دس کٹے ہوئے دانے 250 سے 300 ملی لیٹر دودھ میں ابال کر کھانے کے اوپر سے دودھ پینے سے تپ دق کا مرض نہیں رہتا لہسن کا استعمال کرنے سے ٹی بی کے جراثیم مر جاتے ہیں لہذا لہسن کھانے والے کو ٹی بی نہیں ہوتا۔ آنت کی ٹی بی میں مریض کو چند روز تک صبح دوپہر اور شام کو دن میں تین مرتبہ ایک ایک چائے کے چمچ کے برابر لہسن کے رس کو اتنے ہی پانی میں ملا کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جلد پر ٹی بی کا زخم یا ہڈیوں کے متاثر ہونے پر ناسور بن جانے کی صورت میں اس پر لہسن کا رس ڈال کر اس پر روئی رکھ کر پٹی باندھ دی جاتی ہے جسے ہفتے بعد بدلا جاتا ہے۔

(59) کمزوری

(1) لہسن:

ایک لہسن کا ایک ایک تہائی حصہ صبح دوپہر شام کوا کیلے ہی یا مکھن کے ساتھ چباتے رہنے سے جسمانی طاقت بڑھ جاتی ہے اور قوت ہاضمہ بھی درست ہوتی ہے۔

(2) میتھی:

ذیابیطس وغیرہ اور امراض سے پیدا ہونے والی کمزوری میں میتھی کے بیجوں کو گھی میں بھون کر پانچ پانچ گرام کی مقدار میں دن میں دو تین مرتبہ کھانے سے جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور ویرج میں فروغ ہوتا ہے۔

(60) ہڈی ٹوٹنا

(1) لہسن:

ہڈی کے ٹوٹنے یا فریکچر ہو جانے پر لہسن کے استعمال سے ٹوٹی ہڈی کو جڑنے میں معاونت ملتی ہے۔

(61) ناسور

(1) لہسن:

انجیکشن کی سرنج اور سوئی کے ذریعہ لہسن کے رس کو ناسور میں بھر کر پٹی باندھ دی جاتی ہے جسے چھٹے روز کھول دیا جاتا ہے سات آٹھ پٹیوں میں چار انچ گہرا ناسور بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(62) گوشت کی کمی

(1) مٹر:

مٹر کی تاثیر گرم خشک اور گوشت بڑھانے والی ہوتی ہے۔

(63)ڈگمگانا

(1)مولی:

پوٹاشیم کی کمی کی وجہ سے انسان چلتے وقت ڈگمگانے لگتا ہے مولی میں پوٹاشیم بھرپور ہوتا ہے اس کے استعمال سے چال میں ڈگمگاہٹ نہیں ہوتی۔

(64)پرمیہہ

(1)مولی:

پیشاب کے ساتھ ویرج کے اخراج کو پرمیہہ کہا جاتا ہے۔نصف پیالہ مولی کے رس میں 15، 20 بوند لیموں نچوڑ کر دن میں تین مرتبہ پینے سے پرمیہہ کا مرض چلا جاتا ہے۔

❁❁❁❁

(18)﴿مردوں کی مخصوص بیماریاں﴾

(1)جنسی طاقت کی کمی

(1)آڑو:

باقاعدہ چند روز تک آڑو کھانے سے جنسی طاقت پیدا ہوتی ہے اور جنسی اشتعال بڑھ جاتا ہے۔

(2)فوطوں کی سوزش

(1)آم:

25، 30 آم کے پتے اور 10 گرام سیندھا نمک دونوں کو پیس کر نیم گرم کر کے فوطوں پر لیپ کرنے سے فوطوں کی سوزش اتر جاتی ہے۔

(3) ویرج کی کمزوری اور سرعت انزال

(1) آم:

منویہ جرثوموں کی کمزوری کی وجہ سے ویرج پتلا ہو جاتا ہے اور اس کے کم مقدار میں پیدا ہونے کی صورت میں ایک دو ماہ تک پکے آم کھائے جا سکتے ہیں۔

(2) املی:

نصف کلو املی کے بیجوں کو چار پانچ روز تک پانی میں بھگوئے رکھیئے جس سے ان کے اوپر کا چھلکا ملائم ہو جائے پھر بیجوں کا چھلکا اتار کر انہیں سائے میں سوکھ جانے پر بیجوں کو پیس کر سفوف بنا لیجئے اور اس میں چینی یا مصری ملا کر رکھ لیجئے اس طرح دو ماہ تک ہر روز صبح شام 6 ملی لیٹر دودھ کے ساتھ لینے سے ویرج کی کمزوری دور ہو جائے گی اور وہ گاڑھا ہو جائے گا اور سرعت انزال کا مرض لاحق نہیں ہوگا۔

(3) تربوز:

تربوز ویرج کو بڑھاتا ہے اور اس کے استعمال سے منویہ جرثومے طاقتور ہوتے ہیں۔

(4) سنگھاڑہ:

سنگھاڑے کھانے سے ویرج بڑھتا ہے اور منویہ جرثومے طاقتور بنتے ہیں۔

(5) چھوہارا:

دو چھوہارے ہر روز صبح کھانے سے سرعت انزال نہیں ہوگا۔

(6) کیلا:

کیلا کھانے سے منویہ جرثوموں کو طاقت ملتی ہے یہ ویرج کو گاڑھا کرتا ہے کیلے کھانے سے نامردی دور ہو جاتی ہے۔

(7)ناریل:

ناریل ویرج کو طاقت بخشتا ہے اس سے ویرج گاڑھا ہوتا ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے۔

(8)آلو:

ابلے ہوئے آلو پر نمک لگا کر کھانے سے یا اس کی سبزی کھانے سے ویرج کو تقویت ملتی ہے۔

(9)پیاز:

ہر روز صبح شام ایک ایک چمچ پیاز کے رس میں ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے ویرج میں اضافہ ہوتا ہے ویرج گاڑھا ہوتا ہے اور اسے تقویت ملتی ہے جس سے قوت باہ بڑھتی ہے۔

(10)گاجر:

کچی گاجر خوب چبا چبا کر کھانے یا اس کا ایک گلاس رس روزانہ پینے سے ویرج طاقتور اور گاڑھا ہوتا ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے۔

(11)لہسن:

لہسن کھاتے رہنے سے ویرج کو تقویت ملتی ہے اس میں منویہ جرثومے بڑھتے جاتے ہیں اور وہ گاڑھا ہو جاتا ہے۔

(4)منویہ جرثوموں کی کمزوری

(1)انار:

انار کے استعمال کرنے سے منویہ جرثومے طاقتور ہوتے ہیں اور قوتِ مردانہ بڑھ جاتی ہے.

(2)سنگھاڑہ:

سنگھاڑے کھانے سے ویرج بڑھتا ہے اور منویہ جرثومے طاقتور بنتے ہیں۔

(3) کھجور:

کھجور کھانے سے منویہ جرثومے طاقتور بنتے ہیں اور اس سے ویرج گاڑھا بنتا ہے اور اس میں اضافہ بھی ہوتا ہے اس سے جنسی اشتعال پیدا ہوتا ہے لہذا منویہ جرثومے کمزور ہونے کی صورت میں یہ بہت مفید ہے۔

(5) ویرج کا پتلا پن

(1) بیل:

زیرے اور بیل کے درخت کی چھال کو ایک ساتھ پیس کر گھی کے ساتھ چند روز لینے سے ویرج گاڑھا ہو جاتا ہے۔

(2) جامن:

ویرج کے پتلا ہونے اور ذرا سی جنسی اشتعال سے انزال ہو جانے کی صورت میں دودھ میں 5 گرام جامن کی گٹھلی کا سفوف لینے سے ویرج گاڑھا ہو جاتا ہے اور ذرا سی جنسی اشتعال سے انزال نہیں ہوتا۔

(6) احتلام وانزال

(1) بیل:

بیل کے درخت کی چھال کے رس میں زیرے کا سفوف ملا کر دودھ کے ساتھ لینے سے احتلام کا مرض نہیں رہتا۔

(2) جامن:

صبح شام چار چار گرام جامن کی گٹھلی کا سفوف پانی کے ساتھ لینے سے احتلام نہیں ہوتا۔

(3)دھنیا:

سوکھے دھنیے کو پیس کر اس میں ہم وزن مقدار مصری ملا کر روز صبح نہار منہ 6 گرام کی خوراک ٹھنڈے پانی سے لینے پر تقریبا ایک ہفتے میں انزال بند ہوجاتا ہے اور احتلام بھی نہیں ہوگا اس میں قبض نہیں رہنا چاہئیے اس کیلئے رات کو سوتے وقت گرم دودھ کے ساتھ دو چمچ اسپغول کی بھوسی لے لیجئے۔

(4)لہسن:

رات کو سوتے وقت ہاتھ پیر دھو کر لہسن کا ایک دانہ دانتوں میں پیس کر نگل جانے سے احتلام نہیں ہوتا۔

(7)جنسی اشتعال

(1)دھنیا:

جن لوگوں کو جنسی اشتعال تنگ کرتا ہے انہیں 12 گرام سوکھا دھنیا پیس کر چند روز صبح پانی کے ساتھ لینا چاہئیے۔

(8)نامردی

(1)لہسن:

60 گرام لہسن کو دیسی گھی میں تل کر روز کھانے سے یا ہر روز صبح لہسن کے پانچ دانے چبا کر اوپر سے دودھ پینے سے چند روز میں نامردی دور ہوجاتی ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے۔

(2)ادرک:

ادرک کھانے کے ساتھ کھائیں اور دو تین گرام سونٹھ کے پاؤڈر کو تلی یا گولے کے تیل میں بھون کر پھر اس تیل کو چھان کر روزانہ غسل کرنے کے بعد پیٹ کے نچلے حصہ پر لگائیے ایسا کرنے سے نامردی دور ہوجاتی ہے۔

(9)پوشیدہ اعضاء میں خارش

(1)ادرک:

ادرک کا رس ہاتھوں سے پوشیدہ اعضاء پر لگانے سے وہاں کی کھجلی دور ہو جاتی ہے۔

(19)عورتوں کی مخصوص بیماریاں

(1)سیلان خون

(1)آم:

بواسیر سے خون آنا ،حاجت کے وقت خون آنا، حیض کے وقت زیادہ سیلانِ خون، نکسیر پھوٹنا وغیرہ سیلانات ہونے کی صورت میں آم کے درخت کی چھال کو پانی میں ابال کر چھان کر اور اسے ٹھنڈا کر کے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(2)جامن:

سیلانِ خون ،دستوں کے ساتھ خون آنے اور حیض کے وقت زیادہ سیلانِ خون آنے کی صورت میں صبح وشام تین تین گرام جامن کی گٹھلی کی گری کا سفوف بنا لیجئے یا گری کو پانی میں رکھ کر اس پانی کو صبح شام پینے سے دستوں میں سیلان خون نہیں رہتا اور حیض کے دوران ضرورت سے زیادہ خون نہیں آتا۔

(3)ناریل:

حیض کے دوروان زیادہ سیلانِ خون ہونے پر ناریل کے اُوپر والے ریشے دار چھلکے کو جلا کر راکھ بنا لیجئے پھر اس میں ہم وزن چینی ملا کر دس گرام کی مقدار میں تین روز تک صبح تازہ پانی کے ساتھ مریض کو دینے سے سیلانِ خون بند ہو جاتا ہے۔

(4)ادرک:

پانچ گرام سونٹھ 25 گرام خون خرابہ (پنساری کے یہاں سے دستیاب ہوتی ہے

) کے ساتھ پیس کر سفوف بنالیں صبح شام پانی کے ساتھ 2۔2 گرام چورن لینے سے چند روز میں مرض میں افاقہ ہو جائے گا۔

(5) اروی یا گھوئیاں:

گھوئیوں کے پتوں کے ڈنٹھل کا رس سیلان خون روکنے یا چوٹ لگنے کی وجہ سے خون بہنے کو روکنے کیلئے اس کے پتے کے ڈنٹھل کا رس لگانے سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے اور زخم بھر جاتا ہے۔

(6) دھنیا:

جسم میں سے کہیں بھی سیلان خون ہونے پر مثلاً بواسیر، دستوں کے ساتھ خون آنے اور خواتین کے زیادہ سیلانِ حیض میں سیلان خون زیادہ ہونے کے امراض میں 50 گرام سوکھا دھنیا پیس کر ایک گلاس پانی میں ملا کر اور چینی ملا کر پینے سے یا چار چمچ سوکھا دھنیا 250 ملی لیٹر دودھ میں ابال کر چھان کر پسی ہوئی مصری ملا کر پینے سے سیلان خون نہیں ہوتا۔

(7) گاجر:

جسم میں کہیں سے بھی سیلان مثلاً خونی بواسیر میں خون چالو ہونے سے گاجر کھانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔

(8) انگور:

جن مریضوں کے ناک، منہ، یا پیشاب کے راستے سیلان خون ہوتا ہے انہیں باقاعدہ تھوڑے تھوڑے انگور کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(9) کیلا:

کثرت سیلان حیض ہونے پر کیلے کے پھولوں کا رس لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(2) حیض میں بے قاعدگی

(1) انگور:

ہر روز تقریباً 100 گرام انگور کھاتے رہنے سے خواتین کے حیض میں باقاعدگی آنے لگتی ہے۔

(3) پستانوں میں دودھ کی کمی

(1) انگور:

جن خواتین کا دودھ کم آتا ہے انہیں انگور دینے سے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے کم دودھ والی خواتین کو انگور کھانے چاہیں۔

(2) پپیتا:

کچے پپیتے کی سبزی کھانے سے عورتوں میں دودھ کا اضافہ ہوتا ہے پکا ہوا پپیتا کھانے سے دودھ بڑھتا ہے۔

(3) سنگھاڑا:

سنگھاڑے کا آٹا کھانے سے عورت کے پستانوں میں دودھ کا اضافہ ہوتا ہے۔

(4) اروی یا کھوئیاں:

گھوئیاں کھانے سے دودھ پلانی والی خواتین کے پستانوں کا دودھ بڑھ جاتا ہے۔

(5) پیاز:

کھانے کے ساتھ کچی پیاز کھاتے رہنے میں دودھ کا اضافہ ہو جاتا ہے۔

(6) گاجر:

گاجر کا رس پیتے رہنے سے دودھ پلانے والی ماؤں کے پستانوں میں دودھ کا اضافہ ہو جاتا ہے۔

(7)میتھی:

دودھ پلانے والی جن خواتین کے پستانوں میں دودھ کی کمی ہوجاتی ہے ان کے چند روز تک دن میں دو مرتبہ تین تین گرام میتھی کے بیجوں کا چورن کھانے سے دودھ میں اضافہ ہوجاتا ہے زچہ کو دودھ بڑھانے کیلئے میتھی کے لڈو بنا کر کھلائے جاتے ہیں۔

(4)رحم کی کمزوری

(1)انگور:

رحم میں کمزوری آجانے پر انگور کھانے چاہیئے۔

(5)ایام حیض میں تکلیف

(1)انناس:

حیض میں تکلیف ہونے کی صورت میں انناس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے اس سے حیض کھل کر ہونے لگتا ہے۔

(6)رحم کی سوزش اور لیکوریا

(1)بیل:

رحم کی سوزش اور لیکوریا میں پکی بیل کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(2)جامن:

اس میں 10 گرام جامن کے درخت کی چھال کو 100 ملی لیٹر پانی میں ابالنے سے 25 ملی لیٹر پانی رہ جانے پر جب گاڑھا ہوجائے تو اسے دو دو چائے کی چمچ کے برابر دن میں دو مرتبہ لینا چاہیئے۔

(3)سنگھاڑا:

سنگھاڑے کے آٹے کا حلوہ کھانے سے لیکوریا کے مرض میں بہت افاقہ ہوجاتا ہے۔

(4)فالسہ:

خواتین کو لیکوریا سیلان الرحم کا مرض لاحق ہونے پر فالسے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

(5)ناشپاتی:

لیکوریا کے مرض میں خواتین کو ناشپاتی کھلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے

(6)ادرک:

10 گرام سونٹھ کو 250 ملی لیٹر پانی میں ابال کر کاڑھا بنا لیجئے اسے صاف کر کے شیشی میں بھر لیجئے اس کی ایک ایک چائے کی چمچ کے برابر خوراک ہر روز صبح شام پینے سے لیکوریا میں فائدہ ہوتا ہے۔

(7)کیفیت حمل

(1)سنترہ:

حاملہ عورت کو حمل کے دوران پوری مدت میں ہر روز دو گلاس سنترے کا رس پلانے سے پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت ہوتا ہے۔

(2)موسمی:

موسمی میں کیلشیم زیادہ ہونے کی وجہ سے حمل میں موجود بچے کو تندرست صحت مند رکھنے کیلئے حاملہ کو موسمی کا رس دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(3)گاجر:

حاملہ کو ہر روز ایک گلاس گاجر کا رس پلانے سے رحم کو تقویت ملتی ہے اس کے پستانوں کا دودھ اچھا ہو جاتا ہے پیس یعنی خون کی بوسیدگی نہیں ہوتی حاملہ کے جسم میں اور حمل میں پلنے والے بچے کے جسم میں کیلشیم کی کمی نہیں ہوتی جس سے پیدا ہونے والا بچہ تندرست ہوتا ہے۔

(8)اسقاط حمل

(1)سنگھاڑا:

اگر عورت کو اسقاط حمل کی پہلے سے شکایت ہو تو موجودہ حمل کے دوران شروع میں چند ہفتے تک تازہ سنگھاڑے کھانے سے اسقاط حمل نہیں ہوتا۔

(9)حیض کا تکلیف دہ ہونا اور کھل کر نہ آنا

(1)چھوہارا:

چند روز تک باقاعدہ تین چار چھوہارے لینے سے حیض کھل کر آنے لگتا ہے۔

(2)ناریل:

ناریل کھانے سے حیض بلا تکلیف کھل کر جاری ہو جاتا ہے۔

(3)ادرک:

سونٹھ اور پرانے گڑ کا کاڑھا بنا کر لینے سے تکلیف دہ حیض میں افاقہ ہوتا ہے۔

(4)پودینہ:

چوتھائی کپ پودینے کے رس میں چوتھائی کپ پانی ملا کر دن میں دو تین مرتبہ پینے سے حیض بلا تکلیف کھل کر آنے لگتا ہے۔

(5)پیاز:

پیاز کے رس کو شہد کے ساتھ پینے سے خواتین کا حیض بلا تکلیف اور کھل کر چالو ہو جاتا ہے۔

(6)گاجر:

اگر حیض تکلیف کے ساتھ آتا ہو یا بالکل نہ آتا ہو تو دو چمچ گاجر کے بیج اور ایک چمچ گڑ ایک گلاس پانی میں ابال کر روز صبح شام گرم گرم پینے سے حیض جاری ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ

ہونے والی تکلیف بھی دور ہو جاتی ہے۔

(7)لہسن:

لہسن کھانے سے یا اس کا رس پینے سے حیض بلا تکلیف کھل کر جاری ہو جاتا ہے۔

(8)ناریل:

ناریل کھانے سے حیض بلا تکلیف کھل کر جاری ہو جاتا ہے۔

(10)حیض کا نہ آنا

(1)ادرک:

50 گرام سونٹھ 30 گرام گڑ اور 5 گرام وائے ویڈنگ تینوں کو کوٹ کر 250 ملی لیٹر پانی میں گرم کر کے پانی چوتھائی رہ جانے پر یعنی گاڑھا بن جانے پر تین تین گھنٹے بعد پینے سے حیض چالو ہو جاتا ہے۔

(2)توری:

حیض رک جانے پر گھیا توری کے پتوں کا دو دو چمچ رس دن میں تین مرتبہ پینے سے حیض جاری ہو جاتا ہے۔

(3)کریلا:

دن میں دو مرتبہ دو دو چمچ کریلے کا رس پینے سے حیض جاری ہو جاتا ہے۔

(4)مولی:

دو اڑھائی گرام مولی کے بیجوں کے پاؤڈر کو صبح شام پانی کے ساتھ کھا لینے سے چند ہی روز میں حیض کھل کر جاری ہو جاتا ہے۔

(5)میتھی:

چار چمچ میتھی کے بیجوں کو ایک گلاس پانی میں ابال لیجئے آدھا پانی رہ جانے پر چھان کر

گرم پانی پینے سے حیض کھل کر جاری ہو جاتا ہے۔

(11) دردِزہ

(1) ناریل:

25،25 گرام ناریل کا گولا اور مصری کھانے سے دردزہ نہیں ہوتا۔

(12) پوشیدہ اعضاء میں خارش

(1) ادرک:

ادرک کا رس ہاتھوں سے پوشیدہ اعضاء پر لگانے سے وہاں کی کھجلی دور ہو جاتی ہے۔

(13) ماں کے دودھ میں خرابی

(1) کریلا:

ماں کے دودھ میں خرابی آنے پر ماں کو کریلے کا رس ہر روز پینا چاہیے اور کریلے کی سبزی کھانی چاہیے۔

(14) پستانوں کا ڈھیلا پن

(1) لہسن:

لہسن کے چار دانے باقاعدہ کھانے سے پستانوں کا ڈھیلا پن دور ہو جاتا ہے اور وہ تن کر کھڑے ہو جاتے ہیں۔

(15) ہسٹریا (رحم کا بند ہو جانا)

(1) لیموں:

چار چمچ لیموں کا رس پانی میں ملا کر پلا دینے سے ہسٹریا کا دورہ کھل جاتا ہے۔

(2) پیاز:

عورت کو ہسٹریا کا دورہ پڑنے پر یا اس کے بے ہوش ہو جانے پر پیاز کا رس سنگھانے پر دورہ کھل جاتا ہے اور اگر عورت بے ہوش ہوتی ہے تو وہ ہوش میں آجاتی ہے۔

(3) لہسن:

ہسٹریا کا دورہ پڑنے پر لہسن کا تیل ناک میں ٹپکانے سے دورہ کھل جاتا ہے اور مریض کو ہوش آجاتا ہے۔

﴿صحت کے حوالے سے چند ضروری گزارشات﴾

﴿صحت کیلئے اخلاق حمیدہ اپنائیں﴾

اخلاص: ہر کام اللہ تبارک وتعالیٰ کی رضا کیلئے کریں۔:

توحید: اللہ تبارک وتعالیٰ کو وحدہٗ لاشریک مانیں اور اللہ تبارک وتعالیٰ کا شریک کسی کو قرار نہ دیں اور شفا دینے والی ذات اللہ تعالیٰ کی ہے۔

تبلیغ: پوری دنیا میں اسلام کی تبلیغ کریں۔

تفکر: اللہ تبارک وتعالیٰ کی مخلوقات پر غور کریں۔

تفویض: اپنے تمام امور اللہ تعالیٰ کے سپرد کریں۔

تقوی: تمام گناہوں سے بچیں۔

تواضع: عاجزی انکساری اختیار کریں۔

توبہ: غلطی ہو جانے پر فوراً اللہ تبارک وتعالیٰ سے رجوع کریں اور توبہ کریں۔

توکل: اسباب اختیار کرنے کے بعد اللہ پر بھروسہ کریں۔

خشوع: عاجزی اختیار کریں۔

خوف: اللہ تبارک وتعالیٰ سے ہر وقت ڈرتے رہیں۔

دعا: اللہ تبارک وتعالیٰ سے ہر وقت اور ہر چیز مانگنے کا معمول ہو۔

رضا: اللہ کے فیصلوں پر راضی رہیں۔

زہد: زندگی کی خواہشوں کو انتہائی مختصر رکھیں۔

شکر: ہر وقت اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں۔

صبر: تمام پریشانیوں اور بیماریوں میں ہر وقت صبر کا دامن تھامے رکھیں۔

صدق: ہر حال میں سچ بولیں۔

محبت: صرف اللہ کے لئے محبت کریں۔

صحت کو نقصان دینے والے اخلاق رزیلہ

جھوٹ، غیبت، بہتان، اسراف، بغض، حسد، کینہ، تکبر، حب جاہ یعنی مرتبوں کی چاہت، حرص، حب دنیا، حسد، ریاء، بیجا غصہ، ان تمام چیزوں سے خوب بچیں یہ صحت کو تباہ کر دیتی ہیں اللہ والے اخلاق حمیدہ اپناتے ہیں اخلاق رزیلہ سے بچتے ہیں ان کی صحت دیر تک اچھی رہتی ہے۔

مضر اشیاء

☆.....ڈالڈا اور موجودہ بناوٹی گھی ☆.....چینی اور اس سے بنی ہوئی اشیاء ☆..... عام بیکریوں میں بنائی جانیوالی اشیاء☆.....چپس نمکو وغیرہ☆..... ہر قسم کی بوتلیں☆..... بازاری اچار سموسے پکوڑے☆.....شیور کی مرغی اور اس کے انڈے☆.....ہر قسم کی مٹھائیاں☆.....جیلی وغیرہ☆.....نوڈلز☆..... فیرج اور ریفریجریٹر میں رکھی جانے والی اشیاء چونکہ ان میں گیسوں کی وجہ سے غذائیت ختم ہوجاتی ہے ☆.....پیزا☆..... گرمیوں میں ٹھنڈا پانی اور اے سی کا استعمال☆..... مروجہ کریم لوشن اور شیمپو☆..... مصنوعی کھادوں سے اگائی جانے والی

اشیاء☆..... اسی طرح پلاسٹک کے مروجہ برتنوں میں کھانا کھانا☆..... کارپٹ پر بیٹھنا☆.....پٹرول سے بنے ہوئے مروجہ کمبل استعمال کرنا☆..... پلاسٹک کے بنے ہوئے جوتے استعمال کرنا☆..... پلاسٹک کے بنے ہوئے کپڑے استعمال کرنا☆.....سگریٹ نوشی اور اس کے ساتھ ساتھ دیگر نشہ آور اشیاء☆.....تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ یہ تمام اشیاء نقصان دہ ہیں۔

﴿صحت مند اشیاء﴾

☆.....پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔☆.....پھلوں کا جوس استعمال کریں۔☆.....بکری اور بچھڑے کا گوشت ☆.....مچھلی ☆.....دودھ، دہی مکھن ☆.....گاجر کا حلوہ☆.....کھانے وغیرہ میں سرسوں کا تیل استعمال کریں ☆.....دیسی گھی☆.....شہد ☆.....ناریل یا بادام کا تیل ☆.....شکر☆.....گڑ☆.....قہوہ☆.....دیسی انڈے☆.....گل قند☆.....سیب کا مربہ☆..... گاجر کا مربہ☆.....مکھڈی حلوہ☆..... بھنے ہوئے چنے مع کشمش ☆.....بادام مع شہد☆..... اخروٹ☆..... پستہ ،انجیر ،خشک فروٹ وغیرہ☆..... چھلی بھون کر یا ابال کر☆.....سوہن حلوہ☆.....گندم یا جو کا دلیہ☆.....بغیر چھنا آٹا☆.....گھی کم استعمال کریں☆.....مٹی کے برتن شیشے کے برتن چینی کے برتن یا تانبے کے برتن قلعی کر کے استعمال کریں☆.....چمڑے کے جوتے ،سوتی کپڑے استعمال کریں☆.....روئی کے گدے اور لحاف استعمال کریں۔

﴿علاج کیلئے چند کتابوں کا مطالعہ رکھیں﴾

☆.....اعمال قرآنی ☆.....لطف اللطیف☆.....طب نبوی اور جدید سائنس ☆.....اللہ کی عظیم نشانیاں ☆.....پیٹنٹ دواؤں سے علاج ☆.....پھلوں سبزیوں سے علاج ☆.....علاج بالغذا☆.....تاج عقاقیر☆..... یونانی ادویا ء مفردہ ☆.....عوامی ڈاکٹر ☆.....دیہاتی معالج ☆.....علماء کے لئے القانون فی الطب عربی شیخ ابوعلی سینا

نوٹ: کوشش کر کے اپنے گھروں اور زمینوں میں سبزیاں پھل اور اناج مصنوعی کھادوں کے بغیر

لگائیں گھروں کے قریب درختوں پر کدو، توری، کریلے کی بیلیں چڑھا کر سبزیاں حاصل کریں مصنوعی کھادوں کے بغیر سبزیاں چاہے کم لگیں لیکن وہ بہت فائدہ مند ہوں گی۔ سبزیوں اور پھلوں کی کاشت پر کتابیں ہمارے مکتبوں سے حاصل کریں۔

محمد عبدالعزیز غازی
خطیب لال مسجد اسلام آباد
۲۹ رجب المرجب ۱۴۳۵ بمطابق 29 مئی 2014 بروز جمعرات

صحت کا خیال رکھیئے

صحت اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمت ہے

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے
وہاں تک بچنا چاہیے دوا سے

اگر تجھ کو لگے جاڑے میں سردی
تو استعمال کر انڈے کی زردی

جو ہو محسوس معدے میں گرانی
تو پی لے سونف یا ادرک کا پانی

بنے گر خون کم، بلغم زیادہ
تو کھا گاجر، چنے، شلغم زیادہ

جو بد ہضمی میں چاہے تو افاقہ
تو ایک دو وقت کا کر لے تو فاقہ

جو پیچش ہے تو کیلے اور دہی کو
ملا کر شہد میں کھالے اسی کو

جگر کے بل پہ ہے انسان جیتا
اگر ضعف جگر ہے کھا پپیتا
جگر میں ہو اگر گرمی دہی کھا
اگر آنتوں میں خشکی ہو تو گھی کھا

جو طاقت میں کمی ہوتی ہو محسوس
تو پھر ملتانی مصری کی ڈلی چوس
زیادہ گر دماغی ہے تیرا کام
تو کھا لے شہد کے ہمراہ بادام
اگر ہو قلب پر گرمی کا احساس
مربہ آملہ کھا اور انناس
اگر گرمی کی شدت ہو زیادہ
تو شربت پی انناس آب سادہ
جو دکھتا ہو گلا نزلے کے مارے
تو کر نمکین پانی کے غرارے
اگر ہے درد سے دانتوں کے بے کل
تو انگلی سے مسوڑھوں پر نمک مل
نبی کا قول سن بہ امید کامیابی
روزانہ تو کیا کر تازہ مسواک

.....☆☆.....